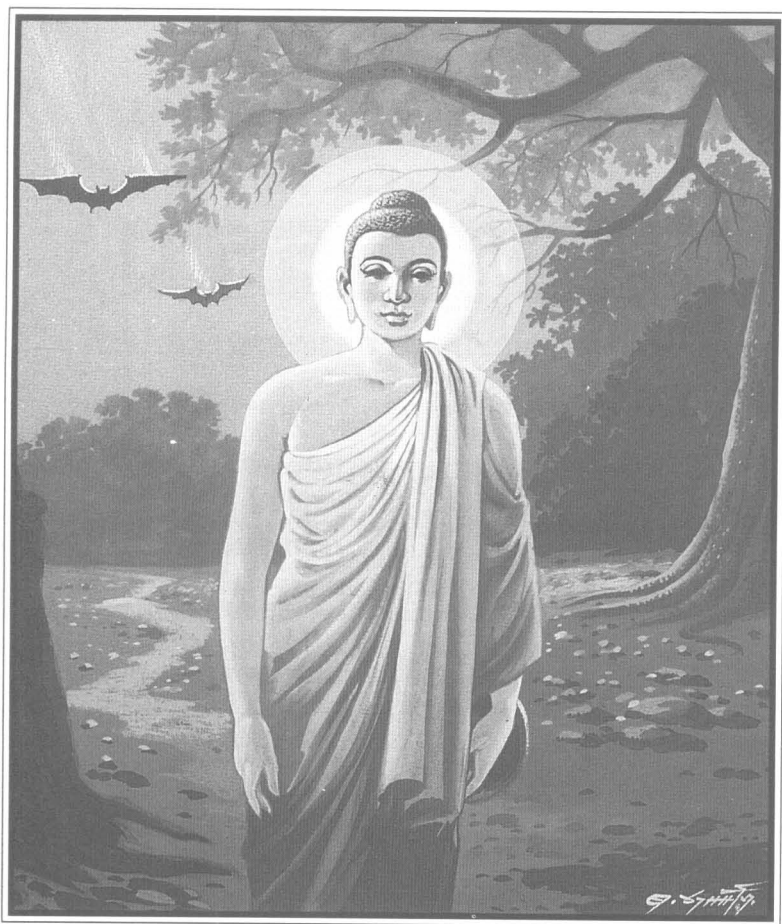




คำกลอนสอนธรรม



คำกลอนสอนธรรม

รวมรวมโดย

ธานี

ISBN 974 - 89784 - 2 - 7

ค ำ ก ล อ น

สอนธรรม



ฤาษี.....ผู้รวบรวม

ผู้รู้หลายท่าน.....เป็นเจ้าของบทความ

สุชาติ ธารอภิรัตน์....พิมพ์ต้นฉบับคอมพิวเตอร์

คำนวน ชานันโท.....เขียนภาพประกอบ



ฉบับปรับปรุงใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๓๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มิถุนายน ๒๕๔๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

แม่พิมพ์ โดย สุนทรพิลัม โทร.๘๐๓-๒๒๔๔

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร.๘๐๓-๒๖๔๔-๗

คำชี้แจง



เนื่องจากผู้รวบรวมและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นมา
ได้มีโอกาสเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ มากมาย ได้พบกับ
บทโคลงกลอนธรรมะสอนใจที่ดีๆ มีไม่น้อย จึงได้รวบรวม
และจัดพิมพ์ขึ้นหลายครั้ง แต่ก็ยังมีผู้สนใจต้องการได้ไว้
ศึกษาหรือเขียนลงแผ่นป้ายใหญ่ๆ อยู่เสมอ จึงได้มีการจัด
พิมพ์ขึ้นมาอีกซึ่งในครั้งนี้อธิบายว่า “คำกลอนสอนธรรม”

อนึ่ง ต้องขออภัยแก่เจ้าของบทความต่างๆ บาง
ท่านด้วยที่ไม่สามารถไปขออนุญาตจัดพิมพ์ด้วยตนเองได้
จึงขออนุญาตไว้ ณ ที่นี้ สำหรับบทโคลงกลอนที่ทราบชื่อ
ผู้แต่ง ก็ได้ลงชื่อกำกับไว้เรียบร้อยแล้ว

ผู้รวบรวม

๖ ตุลาคม ๒๕๓๙

วัดชลประทานรังสฤษฎ์
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

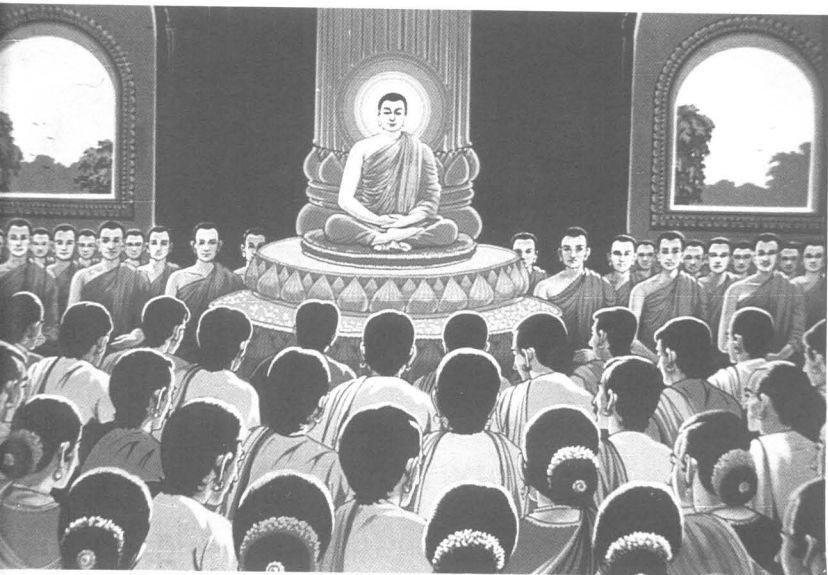
เปิด-เปิด- เปิด

เปิด-เปิด ๓ : ไช้ร่มแสง แล พระธรรม
 ชิ่งฉัดคำ ชิ่งเนินชิต กนัตถ์
 สมนิภา ชิ่งเนินชิต กนัตถ์
 ชิ่งวิชัย เปิด๓๔๐ ไช้กนิภา ๑

เปิด-เปิด ๔ : ไช้เนินแสง ชิ่งเนินแสง
 ชิ่งเชิดคำ ชิ่งโฉมไฉน ไช้โลกนลา
 ถิ่นถิ่นมี ชิ่งไฉนชิต ไช้ฉัตร
 ชิ่งเนินแสง ชิ่งโฉมไฉน ไช้โลกนลา ๑

เปิด-เปิด ๕ : สมนิภา พุทธธรรม
 ชิ่งเชิดคำ, ชิ่งโฉมไฉน ไช้โลกนลา
 พุทธธรรม ชิ่งโฉมไฉน ไช้โลกนลา
 ไช้โลกนลา ไช้โลกนลา ไช้โลกนลา ๑

- ฟูมฟัก ชิ่งโฉมไฉน -



โชคดี...พระมาโปรด

โอกาสนี้

จงเลิกโกรธ

เลิกมั่งง่าย

เลิกพูดจา

เลิกชุ่มซำม

เลิกเป็นพาล

เลิกฟุ่มเฟือย

เลิกเบียดบัง

เลิกคิดชั่ว

เลิกอบาย-

ฝืนกัญชา

การพนัน

โชคดีหนา

เลิกหงุดหงิด

มลายสิ้น

ลามลวน

หยาบเหี้ยม

อวดโต

เย่อหยิ่ง

ราษฏร์หลวง

มัวหมอง

มุข

ยาเหล้า

เลิกสิ้น

พระมาโปรด

เลิกอิจฉา

เลิกนินทา

ไม่ชวนฟัง

เลิกเกียจคร้าน

คุยโอหัง

เลิกชิงชัง

เลิกลงกัน

คิดปองร้าย

เป็นสุขสันต์

อย่าเมากัน

อย่ายินดี

(ได้จากพระบนรถไฟ)



กราบพระแบบพุทธ

เห็นพระ	กราบพระ	ครึ่งใด
ทำใจ	ให้ถูก	ด้วยหนา
ชาวพุทธ	กราบด้วย	ปัญญา
เชื่อว่า	กราบอย่าง	งมงาย
เห็นพระ	กราบพระ	ครึ่งใด
น้อมใจ	ตามไป	เชื่อว่า
หัวแหลม	นั่นคือ	ปัญญา
ทุกข์มา	ดับได้	ทันที
หุยาน	คือความ	หนักแน่น
ไม่เล่น	รับเสียง	เร็วรี
ใครว่า	ใครดำ	ทำดี
ไม่มี	โมโห	รู้ความ
มองต่ำ	คือตา	สติ
ไม่ดำริ	ในสิ่ง	ทั้งสาม
คือการ	ดำริ	ในกาม
พยาบาท	และการ	เบียดเบียน

เห็นพระ	กราบพระ	ทุกครั้ง
ระวัง	อย่ากราบ	ให้เพี้ยน
พระพักตร์	ยิ้มแย้ม	ไม่เปลี่ยน
เพราะใจ	โล่งเตียน	เบิกบาน
นิ้วมือ	สั้นยาว	เท่ากัน
สิ่งนั้น	คือรัก	แผ่ซ่าน
เมตตา	กรุณา	ตลอดกาล
สงสาร	สรรพสัตว์	เสมอกัน
กราบองค์	พุทธรูป	ครั้งใด
ตั้งใจ	ดำรง	คงมั่น
น้อมเอา	คุณธรรม	อนันต์
เหล่านั้น	มาไว้	ในตน
นั่งลูก	เดินเหิน	ไปไหน
ดอกบัว	เกิดได้	ทุกหน
คือความ	บริสุทธิ์	หลุดพ้น
มิมิ	เจือปน	กิเลสกำม

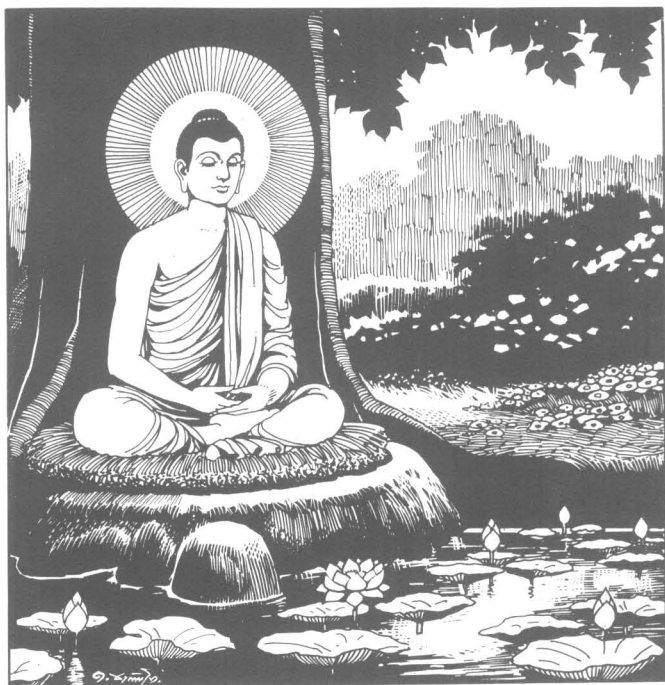
(บทกลอนโดย พระประสงค์, ทยาสุ ภาพโดย พระประสงค์ ปริญญาโม)

.....

คุณธรรมในใจ

คนไหว้พระ	เท่าใด	ไม่ถูกพระ
ไหว้เปะปะ	พระประติษฐ์	อิฐปูนปั้น
ใจกระจ่าง	แจ้งธรรม	ที่สำคัญ
พระจะพลัน	พบได้	ในใจเรา

(เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์)



ร่มไม้โพธิ์

ตรัสรู้
ที่ริมฝั่ง
ในวาริ

พระนิพพาน

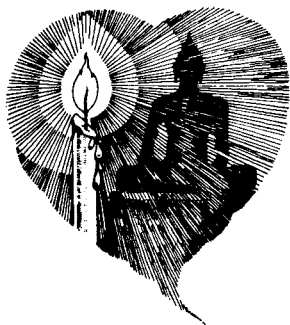
ประทับแก้ว
ไม่เสื่อมสิ้น
ยังสืบองค์

ร่อนรมย์

ธรรมะ
วังวน
บัวบาน
กาลไกล
พระยังแจ้ง
สูญนาม
ศาสนา

ร่มไม้พระ

วิเศษศรี
ชลธี
ตระการตา
ไปลับแล้ว
ส่องแสงจ้า
ตามเวลา
อยู่ถาวร



แสงเทียนสองพันปี

แสงเทียนสอง	สองพันปี	ที่พ่อจุด
จะสิ้นสุด	สูญแสง	แล้วพ่อหนา
ลูกเฝ้าหาก	สุเจ้า	เขลาปัญญา
อีกไม่ช้า	เทียนจะดับ	หับคัมภีร์

พระพุทธเจ้ายังอยู่

พระพุทธเจ้า	เรายังอยู่	คู่พิภพ
มิได้หลบ	หลีกหนี	หนีไปไหน
ขอให้เรา	ตรองให้ซึ้ง	ถึงภายใน
มนัสให้	ถึงวิมุตติ	พบพุทธเอย

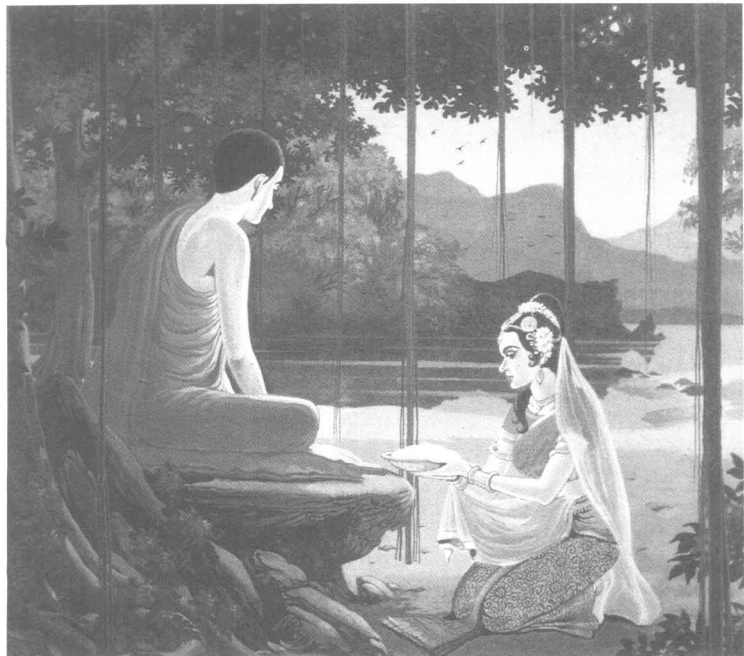
(วัดหนองป่าพง)

.....

อย่าให้คัมภีร์	บังพระธรรม
อย่าให้ทองคำ	บังพระพุทธ
อย่าให้สงฆ์สมมติ	บังอริยสงฆ์
ไหว้พระพุทธ	ระวังจะสะดุดทองคำ
ไหว้พระธรรม	ระวังจะขยำเอาใบลาน
ไหว้พระสงฆ์	ระวังจะถูกลูกชาวบ้าน

เสียงพระธรรม

เสียงพระธรรม	ตามกระซิบ	รับศึกษา
สิ่งมายา	คันดู	รู้ดีชั่ว
เสียงพระธรรม	บอกอุบาย	ทำลายตัว
ไม่ให้มัว	ยึดชั้น	ทุกชั้นไป
เสียงพระธรรม	บอกไว้	ไม่ยึดถือ
เอาเงาคือ	รูปนาม	ตามหลงไหล
ล้วนหาใช่	ตัวเรา	จงเข้าใจ
เห็นหรือไม่	ของเปล่า	เฝ้าอ้างอิง
เสียงพระธรรม	ดังก้อง	ร้องให้หยุด
ให้รีบรุด	ออกจากไฟ	ไปทุกสิ่ง
เสียงพระธรรม	วิงวอน	สอนความจริง
ให้เราทิ้ง	โลกไป	ได้นิพพาน
เสียงพระธรรม	ให้ระงับ	ดับโลภะ
ทั้งโทสะ	โมหะ	ควรประหาร
เสียงพระธรรม	ชี้แจง	แจ้งเหตุการณ์
ไม่ให้พาล่าน	อยากได้	ไม่ยินดี
เสียงพระธรรม	พรา้สอน	วอนบังคับ
ให้เพียรดับ	ขบมาร	สังหารผี
เสียงพระธรรม	ไม่หมายปอง	กองอัคติ
ให้หน่ายหนี	ดีชั่ว	เกรงกลัวภัย
เสียงพระธรรม	อำนาจ	ประหลาดนัก
เห็นประจักษ์	ชัดยิ่ง	สิ่งสดใส
เสียงพระธรรม	มีฤทธิ์	ปลิดทุกข์ใจ
ให้ดับไฟ	กายพิษ	จิตว่างเอย



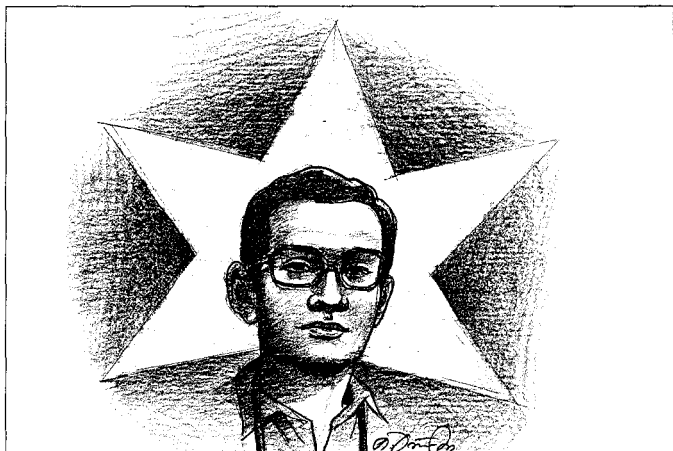
แสงพระธรรม

แสงพระธรรม	นำใจ	ให้ไร้ทุกข์
แสงพระธรรม	นำสุข	ทุกสมัย
แสงพระธรรม	ส่องสว่าง	กลางดวงใจ
แสงพระธรรม	นำจิตให้	สงบเย็น

.....

หากมนุษย์ไร้ธรรม

ถ้ามนุษย์	ไร้ธรรม	ประจำจิต
ดวงชีวิต	ย่อมจก	หมดศักดิ์ศรี
มีค่าเทียม	เท่าสัตว์	ในปฐพี
ชีวิตนี้	ไร้ค่า	น่าเสียดาย



ดวงดาวแห่งชาวไทย

ดาวดวงหนึ่ง	สุกสว่าง	กลางเวหน
จตุบดิน	แผ่นดิน	ถิ่นสยาม
จันทร์ที่ห้า	ธันวา	สง่างาม
ทรงพระนาม	ภูมิพล	สกลขจร
เหนือดินน้ำ	ลมไฟ	ในพิภพ
รวมสมทบ	มหาสมุทร	สุดสิงขร
พระคุณแผ่	ไพศาล	ปานบิตร
พสกนิกร	ทั้งปวง	ทรงห่วงใย
สองพระกรรม	ทรงสดับ	รับฟังเหตุ
สองพระเนตร	ทรงดูแล	คอยแก้ไข
สองพระหัตถ์	ทรงโอบอุ้ม	ค้ำผองภัย
สองพระบาท	เสด็จไป	แม้ภัยมี
การเกษตร	การศึกษา	การพาณิชย์
การผลิต	การประมง	ทรงแผนที่
คมนาคม	ชลประทาน	การดนตรี
ประเพณี	การศาสนา	ปรีชาชาญ

กษัตริย์เอื้อ	พสกอุ่น	บุญของชาติ
พระทัยหยาด	หลังริน	ทั่วถิ่นฐาน
ไต้ร่มฉัตร	เย็นศิระ	ราษฎร์สรานุ
องค์ภูบาล	สถิตใน	ใจประชา
วโรกาส	เฉลิมพระชนม์	มงคลสมัย
พระรัตนตรัย	สิ่งศักดิ์สิทธิ์	ทั่วทิศา
พระเสื่อเมือง	พระทรงเมือง	เรื่องฤทธา
อัญเชิญมา	คุ้มพระองค์	ทรงพระเจริญ

(ส.อ.สมาน เมืองบุตร)

.....

ทศพิธราชธรรมนำชีวิต

ทศพิธ ราชธรรม นำชีวิต	ธรรมภาสิต ลิปประการ ท่านชานไข
ข้อที่หนึ่ง <u>ทานัง</u> การให้ไป	สิ่งใดใด ทั้งวัตถุ และนามธรรม
ข้อที่สอง <u>สีลัง</u> การรักษา	กายวาจา ที่เหมาะสม ให้คมขำ
ข้อที่สาม <u>ปริจจาคะ</u> สละอธรรม	ทำจิตต่ำ ด้านใน ให้ไกลตน
ข้อที่สี่ <u>อาชชะวัง</u> ซื่อตรงแท้	ไม่ยอมแพ้ หมั่นนึก ฝ่าฝืนฝน
ข้อที่ห้า <u>มัททะวัง</u> ความอ่อนโยน	จะมีผล ให้คนรัก และเมตตา
ข้อที่หก <u>ตะปัง</u> ความเพียรกล้า	เอากิเลส นานาให้ ไกลใจหนา
ข้อที่เจ็ด <u>อักโกธัง</u> ดับโกรธา	มิให้มา กำเริบ ก่อเกิดความ
ข้อที่แปด <u>อวิหิงสา</u> ความปรานี	ไม่เบียดเบียน ชีวี คิดหยาบหยาม
ข้อที่เก้า <u>ขันติ</u> ทนได้ น้ำใจงาม	ผู้ใหญ่นำ ผู้น้อยตาม อร่ามตา
ข้อที่สิบ <u>อวิโรธนัง</u> พังให้แน่	ไม่ผันแปร ครบใน ไตรสิกขา
ผู้ปฏิบัติได้ คนอื่น ปลื้มปรีดา	ทศพิธ- ราชธรรมา พาโลกเย็น

(พระบุญนพ สุทนต์)



น้ำพระทัย สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

อันตัวพ่อ	ชื่อว่า	พระยาตาก
หนทุกข์ยาก	กู้ชาติ	พระศาสนา
ถวายเป็นดิน	ให้เป็น	พุทธบูชา
แต่พระศาสนา	สมณะ	พระพุทธโคดม
ให้ยืนยง	คงถ้วน	ห้าพันปี
สมณะพราหมณ์ชี	ปฏิบัติ	ให้พอสม
เจริญสมณะ	วิปัสสนา	พ่อชื่นชม
ถวายเป็นคม	รอยบาท	พระศาสนา
คิดถึงพ่อ	พ่ออยู่	คู่กับเจ้า
ชาติของเรา	คงอยู่	คู่พระศาสนา
พุทธศาสนา	อยู่ยง	คู่องค์กษัตรา
พระศาสนา	ฝากไว้	ให้คู่กัน

(จากศาลพระยาตาก ที่จันทบุรี) (ภาพถ่ายโดย ฤทธิ)

โคมทองของชีวิต

เปรียบพ่อแม่	เช่นโคมทอง	ของชีวิต
ช่วยชี้ทิศ	ช่วยนำทาง	ช่วยสร้างสรรค์
ให้ความรัก	ให้ความรู้	ชุชีวิต
ลูกจงหมั่น	กตัญญู	รู้แทนคุณ

(อ.สมทรง จำมาจากนักศึกษา)



พระคุณแม่

พระคุณแม่	เลิศฟ้า	มหาสมุทร
พระคุณแม่	สูงสุด	มหาศาล
พระคุณแม่	เลิศล้ำ	สุธาธาร
ใครจะปาน	แม่ฉัน	นั้นไม่มี

ความรักของแม่

รักใดเล่า	รักแน	เท่าแม่รัก
ผูกสมัค	รักมั่น	ไม่หวั่นไหว
ห่วงใดเล่า	เท่าห่วง	ดังดวงใจ
ที่แม่ให้	กับลูก	อยู่ทุกครา
ยามลูกขึ้น	แม่ชม	ตรมหลายเท่า
ยามลูกเศร้า	แม่โศก	วิโยคกว่า
ยามลูกหาย	แม่ห่วง	คอยดวงตา
ยามลูกมา	แม่หมด	ลดห่วงใย
ยามมีกิจ	หวังให้เจ้า	เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้	หวังให้เจ้า	เฝ้ารักษา
ครั้นถึงคราว	ล่วงลับ	ดับชีวา
หวังให้เจ้า	เฝ้าปิดตา	คราสันใจ

.....

ดวงใจแม่

แม่ แม่ แม่	คำนี้	มีความหมาย
มีพระคุณ	มากมาย	หลายสถาน
แม่เป็นได้	หลายสิ่ง	หลายประการ
เป็นธนาการ	เป็นพระพรหม	เป็นร่มไทร
เป็นผู้ให้	กำเนิด	เกิดลูกรัก
เป็นผู้ให้	ที่พัก	พึ่งอาศัย
เป็นผู้ให้	ความกรุณา	อุ้มกายใจ
เป็นผู้ให้	อะไรอะไร	ไม่รามือ

ลูกเจ็บไข้	แม่ก็ให้	การรักษา
ลูกโตมา	แม่ก็ส่ง	เรียนหนังสือ
ลูกต้องการ	ตำรา	แม่หาซื้อ
ลูกปรึกษา	หาหรือ	แม่ยินดี

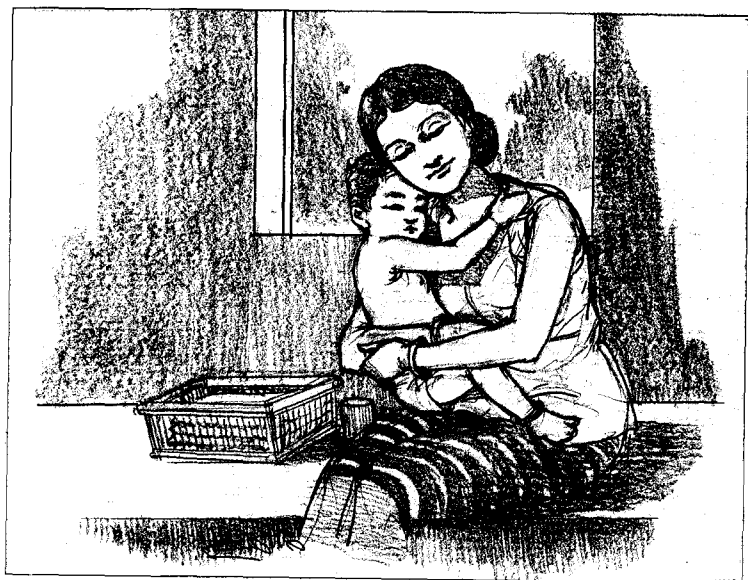
ลูกคนใด	กระทำ	กรรมแก่แม่
สุดเลวแท้	ชั่วช้า	สิ้นราศี
ลูกด่าแม่	ตีแม่	ลูกกาลิ
ลูกไม่ดี	ทำแม่ซ้ำ	น้ำตาริน

น้ำตาแม่	รินไหล	เมื่อลูกร้าย
น้ำตาแม่	เป็นสาย	เมื่อลูกหมิ่น
น้ำตาแม่	หลังลง	รดแผ่นดิน
เมื่อได้ยิน	ลูกเสเพล	เนรคุณ

ไอ้แม่จ๋า	พระคุณแม่	แผ่ปกเกล้า
ไอ้แม่จ๋า	ผู้เฝ้า	เข้าเกื้อหนุน
ไอ้แม่จ๋า	ผู้เมตตา	ผู้การุญ
ไอ้แม่จ๋า	ผู้ค้ำจุน	ไม่ห่างไกล

ดวงใจแม่	สะอาดแท้	กว่าทุกสิ่ง
ดวงใจแม่	สะอาดยิ่ง	กว่าสิ่งไหน
ดวงใจแม่	สะอาดเกิน	กว่าสิ่งใด
ดวงใจแม่	มิไ้	เพื่อลูกเอ๋ย

(ทยาลู)



มิใช่ใครอื่น

ข้ามีชีพ	อยู่ได้	ในโลกหล้า
ข้าเติบโต	ขึ้นมา	ได้ไหน
ข้ามีความ-	สุขได้	ด้วยผู้ใด
ข้าเจ็บป่วย	แล้วใคร	พยาบาล
เมื่อข้าทุกข์	ใครเศร้า	กำสรดด้วย
เมื่อข้าสุข	ใครช่วย	หวัระะขาน
เมื่อข้าโต	ใครช่วย	ทำการงาน
เมื่อข้าพาล	ใครพา	ให้กลับใจ
ก็ใครเล่า	คนแรก	ที่ข้าเห็น
ก็ใครเล่า	ที่เป็น	เซนกล่าวไข
พระคุณล้น	จารึก	ในหทัย
มิใช่ใคร	มารดา	ของข้าเอง

(ปัญญา จำเนียรสวัสดิ์)

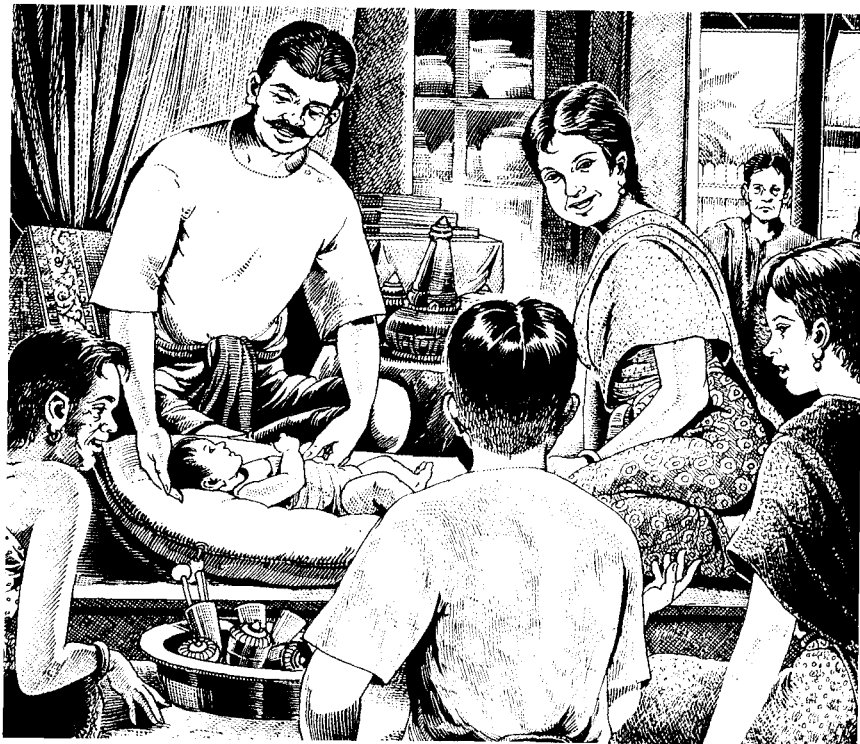
พระคุณแม่

ทั้งสามภพ	ยกตั้ง	ขึ้นชั่งเบรียบ
หนักไม่เทียบ	พระคุณแม่	สุดแลหา
ถึงอบอุ่น	สุริยัน	และจันทร์
อกมารดา	อิงอุ่น	กว่าสุริย์จันทร์
ถึงธารทิพย์	หลังไหล	มาให้ดื่ม
ไม่ปลาบปลื้ม	ซาบซาณ	เท่าธารอัน
ถึงนางฟ้า	มาอุ้ม	ช่วยคุ้มกัน
ไม่เทียมทัน	ตาแม่	ที่แลมอง
แม่สังขาร	ลาญแหลก	แม่แลกได้
หวังจะให้	ลูกตน	พ้นภัยมอง
แม้สูญสิ้น	ดินฟ้า	ธารานอง
พระคุณของ	แม่ข้านี้	ย่อมมีเอย

(พระมหาสงวน กาญจนพรหม นครศรีธรรมราช)

ผู้มีแต่“ให้”

คำว่า“แม่”	นั้นยิ่งใหญ่	หาใดเบรียบ
สุดจะเทียบ	เทียมได้	ในโลกหล้า
เพราะแม่นั้น	ให้กำเนิด	เกิดลูกมา
คุณของค่า	น้ำนม	หาใดปาน
แม่มีแต่	คำว่า“ให้”	ไม่คิดรับ
แม่ให้ทรัพย์	ให้วิชา	ให้อาหาร
ให้ชีวิต	ให้ความคิด	ให้วิญญาณ
สุดประมาณ	จะนับได้	มากมายจริง



พระคุณพ่อ

พระคุณพ่อ

คอยคุ้มครอง

ทนเหน้อยยาก

สุดจะหา

ถึงวันพ่อ

ขอให้พ่อ

ทั้งโรคภัย

พ่อแก่เฒ่า

เหมือนแผ่นฟ้า

ลูกจน

ดรากรั่ว

ใครเหมือนท่าน

แล้วหนอ

สุขสบาย

ใช้เงิน

เรา

มาปกป้อง

เติบโตใหญ่หนา

คล้ากายา

นั้นไม่มี

เพื่อนทั้งหลาย

เกษมศรี

อย่าได้มี

ทดแทนคุณ

(บุษกริน ลิ้มสกุล)

เสียงจากพ่อ

พ่อไม่มี	เงินทอง	จะกองให้
จตั้งใจ	พากเพียร	เรียนหนังสือ
หาวิชา	ความรู้	เป็นคู่มือ
เพื่อยึดถือ	เอาไว้	ใช้เลี้ยงกาย
พอกับแม่	มีแต่	จะแก่เฒ่า
จะเลี้ยงเจ้า	เรื่อยไป	นั้นอย่าหมาย
ใช้วิชา	ช่วยตนไป	จนตาย
เจ้าสบาย	แม่และพ่อ	ก็ชื่นใจ

(ครู ที่กาญจนบุรี)

ความโศกของพ่อ

ถึงพ่อจน	ทนได้	ไม่ทุกข์หนัก
เท่าลูกรัก	ประพடுத்தน	เป็นคนชั่ว
ลูกก็คน	ทนเลี้ยงได้	ไม่หมองมัว
ไม่โศกเศร้า	เท่าลูกตัว	ชั่วระยำ

ทุกข์ของพ่อแม่ ๓ อย่าง

๑. ทุกข์เพราะไม่มีลูก
๒. ทุกข์เพราะลูกตาย
๓. ทุกข์เพราะลูกชั่ว (ทุกข์ทั้ง ๓ อย่างนี้ อย่างไหนทุกข์ที่สุด ?)

ไม้เท้าดีกว่าลูกอกตัญญู

มีไม้เท้า	ใช้ยัน	ยุดกันร่าง
คลำหาทาง	แกว่งกวัด	สัตว์ร้ายหนี
ป้องกันตัว	ติดตน	ผลทวี
ดีกว่ามี	ลูกธำมรงค์	อกตัญญู

(จากวารสารมงคลสาร)



กตัญญูก่อนตาย

ให้ของขวัญ	วันแม่	นับแต่นี้
โดยทำดี	ต่อพ่อแม่	ก่อนแก่เฒ่า
ให้ท่านได้	ประจักษ์	รักของเรา
ดีกว่าเฝ้า	ทำบุญให้	เมื่อวายชนม์

(กรมประชาสัมพันธ์)

ครูดี-ศิษย์ดี

(วิทยาลัยครูเทพสตรี)

เมื่อครูดี	ก็เป็นศรี	แก่มวลศิษย์
จำเรณูวิทย์	วาสนา	ชูราดี
แม้ศิษย์ดี	มีใจ	ไฟไมตรี
ก็เป็นศรี	แก่ครู	ผู้การุณย์

หนึ่งนาที่ก็มีค่า

(ม.ล.ปิ่น มาลากุล)

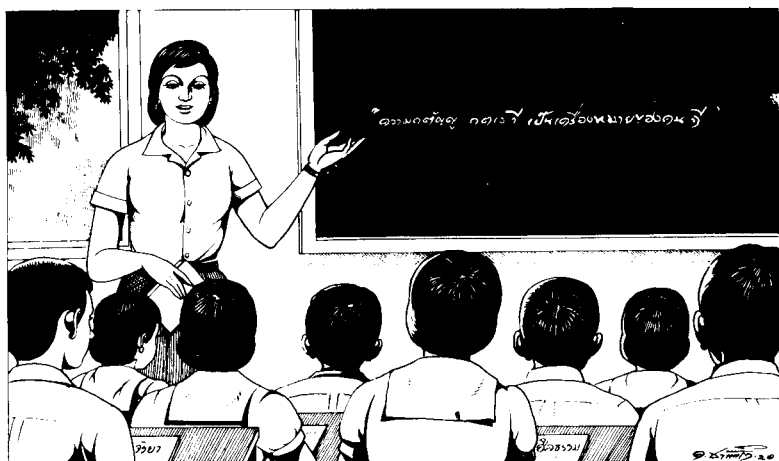
การอบรม	บ่มนิสัย	ให้ศิษย์นั้น
เพียงแต่วัน	ละนาที่	ก็ดีถม
ศิษย์จะดี	มีค่า	หรือลุ่มจม
อาจเป็นเพราะ	การอบรม	หนึ่งนาที่

ความรู้คู่คุณธรรม

เมื่อความรู้	ยอดเยี่ยม	สูงเทียมเมฆ
แต่คุณธรรม	ต่ำเฉก	ยอดหญ้านั้น
อาจเสกสร้าง	มิจฉา	สารพัน
เพราะจิตอัน	ไร้อาย	ในโลก
แม้คุณธรรม	สูงเยี่ยม	ถึงเทียมเมฆ
แต่ความรู้	ต่ำเฉก	เพียงยอดหญ้า
ย่อมเป็นเหยื่อ	ทรชน	จนอร่า
ด้วยปัญญา	อ่อนด้อย	น่าน้อยใจ
หากความรู้	สูงล้ำ	คุณธรรมเลิศ
แสนประเสริฐ	กอปรกิจ	วินิจฉัย
จะพัฒนา	ประชากราษฎร	ทั้งชาติไทย
ต้องฝึกให้	ความรู้	คู่คุณธรรม

(ศาสตราจารย์อ่ำไพ สุจริตกุล)

เด็กจะดี	ต้องมีธรรม	ประจำจิต
พูดทำคิด	พินิจหนัก	รักเหตุผล
อนาคต	ประเทศชาติ	ปราศมีดมน
เพราะเยาวชน	มีธรรม	ประจำใจ
ศิษย์จะดี	เพราะมีครู	ช่วยชูเชิด
ครูจะเลิศ	เพราะมีธรรม	น่านับไหว
ครูรักศิษย์	ศิษย์เทิดครู	คู่กันไป
เป็นหลักชัย	ในชีวิต	ศิษย์กับครู



อุตสาหสิ	คุณเอ๋ย	คุณครู
เพื่อให้ศิษย์	ทนสั่ง	และทนสอน
ดับทุกข์ร้อน	มีวิชา	เป็นอาภรณ์
ส่งเสริมศิษย์	ที่ตั้งทำ	มาราวี
เติบโตมา	ให้ดี	มีคุณค่า
เป็นดวงตา	มีความรู้	เชิดชูศรี
คุณชื่อนี้	ของชาติ	ปราศไพร
	ศิษย์จำได้	ไม่ลืมเลย

(นาคะเสโนภิกขุ)

เสียงจากครู

สักวันหนึ่ง	คงจะรู้	ว่าครูรัก
สักวันหนึ่ง	คงประจักษ์	เป็นสักขี
สักวันหนึ่ง	คงจะรู้	ว่าครูดี
สักวันหนึ่ง	คงได้ดี	เพราะเชื่อครู

(โรงเรียนชุมชนบ้านท่าสะอาด)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ครูคือใคร

ใครคือครู	ครูคือใคร	ในวันนี้
โซอยู่ที่	ปริญญา	มหาศาล
โซอยู่ที่	เรียกว่า	ครูอาจารย์
โซอยู่นาน	สอนนาน	ในโรงเรียน
ครูคือผู้	ชี้นำ	ทางความคิด
ให้รู้ถูก	รู้ผิด	คิดอ่านเขียน
ให้รู้ทุกข	รู้ยาก	รู้พากเพียร
ให้รู้เปลี่ยน	แปลงสู่	รู้สร้างงาน
ครูคือผู้	ยกระดับ	วิญญานมนุษย์
ให้สูงสุด	กว่าสัตว์	เดรัจฉาน
ปลูกสำนึก	สั่งสม	อุดมการณ์
มีดวงมาน	เพื่อมวลชน	ใช้ตนเอง
ครูจึงเป็น	นักสร้าง	ผู้ใหญ่ยิ่ง
สร้างคนจริง	สร้างคนกล้า	สร้างคนเก่ง
สร้างคนให้	ได้เป็นตัว	ของตัวเอง
ขอมอบเพลง	นี้มา	บูชาครู

(เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์)

พระคุณครู

ด้วยจิตน้อม	เทิดพระคุณ	หนุนชีวิต
ผู้อุทิศ	คือคุณครู	ผู้สอนสั่ง
ให้ความรู้	แก่ศิษย์	ไม่ปิดบัง
ด้วยใจหวัง	พัฒนา	คุณค่าคน
ป่ากะปู้	กู้ฮู้จู้	สู่ไฮเทค
สอนเด็กเล็ก	เพียงใด	ไม่เคยบ่น
สารพัด	จะงอแง	แลซูกชน
ครูเปี่ยมล้น	ยิ้มรื่น	ชื่นฤดี
เด็กเกร	ดื้อด้าน	สันดานหยาบ
ทั้งปลอบปราบ	ห้ามปราม	ตามหน้าที่
เพื่อให้ศิษย์	กลับใจ	ฝึกฝนดี
ตามหน้าที่	ของครู	ผู้อบรม
ด้วยสำนึก	ในหน้าที่	ที่มีอยู่
ใครลบหลู่	อย่างไร	ไม่ขึ้นชม
ไม่เคยคิด	เก็บมา	เป็นอารมณ์
กลับชื่นชม	ถ้าศิษย์ดี	มีปัญญา
งานของครู	มีแต่คุณ	การอุทิศ
หวังแต่ศิษย์	สัมฤทธิ์ผล	ที่ค้นหา
หากรำลึก	ถึงครู	ผู้เมตตา
โปรดพร้อมหน้า	ทำดี	พลีอุทิศ
เลิกโกงบ้าน	กินเมือง	เรื่องอัปยศ
เลิกคิดคด	จี้ปล้น	กลทุจริต
ประพடுத்தี	เพื่อบูชา	เป็นอามิส
มอบอุทิศ	ใส่พาน	สักการครู

(สำเนา เรื่องฤทธิ์ โรงเรียนอุ้มทอง จ.สุพรรณบุรี

- จากรายการ"ข่าวยามเช้า")

คุณสมบัติของครู

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ๑. ปิโย | - ทำตัวน่ารัก |
| ๒. ครุ | - น่าเคารพนับถือ |
| ๓. ภาวนีโย | - ความคิดก้าวหน้าเสมอ |
| ๔. วัตตา จะ | - ฉลาด เข้าใจพูด |
| ๕. วจนักขโม | - อดทนต่อถ้อยคำ |
| ๖. คัมภีรญจะ กถัง กัตตา | - อธิบายเรื่องยากให้ง่าย |
| ๗. โน จัฏฐาเน นิโยชะเย | - เป็นตัวอย่างที่ดี |
- ไม่ชักนำศิษย์ไปในทางเสื่อม

(องค์ตตรนิกาย สัตตกถา)



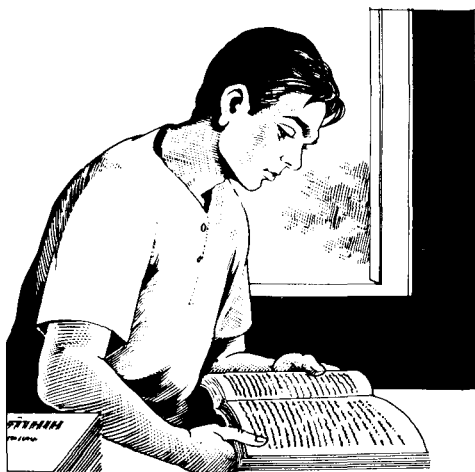
ศิษย์ที่ครูรัก

- | | |
|------------------|--------------------|
| แสวงหาความรู้ | เคารพครูอาจารย์ |
| รักการศึกษา | มีจรรยาเรียบร้อย |
| มักน้อยตามฐานะ | เสียสละเพื่อสถาบัน |
| มุ่งมั่นทำดี | หลีกเลี่ยงสิ่งชั่ว |
| ไม่มัวสิ่งเสพติด | รู้จักคิดใช้ปัญญา |

(จากหนังสือ“ของฝากจากพระธรรมทายาท”)

เด็กดี ๕ จำพวก

๑. เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่
๒. เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์
๓. เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน
๔. เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ
๕. เป็นสาวกที่ดีของพระศาสดา



ทางแห่งปัญญา

อ่านหนังสือ คือครู ผู้ประเสริฐ
ก่อให้เกิด ปัญญา ตาที่สาม
อ่านวิเคราะห์ ให้เข้าใจ ในเนื้อความ
เห็นจริงตาม แท่งตลอด ยอดปัญญา

ทั้งจำทั้งจด

จำขึ้นใจ ในวิชา ดีกว่าจด
จำไม่หมด จดไว้ดู เป็นครูสอน
ทั้งจดจำ ทำวิชา ให้ถาวร
อย่านั่งนอน รีบจดจำ หมั่นทำเอย

ต้องสู้

จะผิต จะพลาด จะพลั้ง	ก็ครึ่ง ก็อย่า หวันไหว
มานะ พากเพียร เรียนไป	สอบใหม่ อีกครั้ง ยังมีทาง
ตั้งใจ เข้าลิ เพื่อนเอ๋ย	แม้เคย ถูกใคร ถากถาง
ไม่เจ็บ ปวดจน ครวญคราง	โลกสร้าง เราสู้ คอยดูไป
วันหนึ่ง เราต้อง สำเร็จ	เรียนเสร็จ สมความ มุ่งหมาย
พ่อแม่ อยู่หลัง กำลังใจ	ช่วยให้ เราจบ ลบนินทา

(B.N. ร้อยเอ็ด)

เจ้าคือความหวัง

พ่อแม่	หวังพึ่ง	พาเจ้า
ครูเล่า	หวังให้	สร้างชื่อ
ชาติหวัง	กำลัง	ฝีมือ
เจ้าคือ	ความหวัง	ทั้งมวล

(ร.ร. โคกสำโรง)

ภัยร้ายของนักเรียน

เป็นนักเรียน	เพียรศึกษา	อย่ารัก
ถูกศรปัก	เรียนไม่ได้	ตั้งใจหมาย
สมาธิ	จะหักเหี่ยน	เตียนมลาย
ถึงเรียนได้	ก็ไม่ดี	เพราะผิกวน
แต่เดือนกัน	สักเท่าไร	ก็ไม่เชื่อ
มันแรงเหลือ	รักร้าย	หลายกระสวน
หลอกพ่อแม่	ได้มากมาย	หลายกระบวน
หน้าขาวนวล	ใจบาปดำ	ซ้ำละลาย
การเล่าเรียน	เบื่อน่าย	คล้ายจะบ้า
ใช้เงินอย่าง	เหน้าเห่า	น่าใจหาย
ไม่เท่าไร	ใจกระด้าง	สิ้นยางอาย
หญิงหรือชาย	เรียนไม่ดี	สิ่งนี้เอง
มีสัจจะ	ทมะ	และขันตี
กตัญญู	กตเวที	อย่าโง่งเง
รักพ่อแม่	พวกพ้อง	ต้องยำเกรง
เรียนให้เก่ง	ได้ยิ้มแปล	แก่ทุกคน

(พุทธทาสภิกขุ)

เรื่องของผี

ผี ผี ผี ผีชี้เกี้ยว

เสนียดจัญไร

อยู่กับใคร

บรรลัยจิบหาย

อยู่กับหญิง

ทำสิ่งวุ่นวาย

อยู่กับชาย

ทำลายครอบครัว

* > * > * > * > * > * > * > *

คาถาไล่ผี

ผีชั่วดื้อ

อย่ามาตื้อฉัน

ฉันไม่ต้องการ

ออกไป ๑

ผีชี้เกี้ยว

อย่ามาเบียดฉัน

ฉันไม่ต้องการ

ออกไป ๑

ผีซิ่งว่ง

อย่ามาตื้อฉัน

ฉันไม่ต้องการ

ออกไป ๑

* * * * *

เด็กดื้อมีผี

เด็กดีมีพระ

เด็กมีธรรมะ

มีพระหมดผี

* * * * *

นักเรียนที่ดี

ไม่โยกเก้าอี้

ไม่หนีโรงเรียน

ไม่เขียนข้างฝา

ไม่ด่าครูสอน

ไม่นอนตื่นสาย

ไม่หน่ายการเรียน

ไม่เกลียดการงาน

ไม่ผลาญเงินตรา

ไม่ซำหาเรื่อง

ไม่เคืองโกรธกัน

ไม่พาลทำผิด

ไม่คิดมุ้งร้าย

มีใจเมตตา

กรุณาทั่วกัน

สุขสันต์ทั่วหน้า

สิ้นปัญหาแน่ๆ

คุณครูและพ่อแม่

ก็ชื่นใจ

(พระปลัดพวง สุตาจาโร)

เด็กดีมีความขยัน

อันเด็กดี	ย่อมมี	ความขยัน
ทุกคืนวัน	หมั่นเพียร	เรียนหนังสือ
ช่วยพ่อแม่	ทำงาน	หมั่นฝึกปรือ
โลกเลื่องลือ	ว่าเด็กนั้น	ขยันเอ๋ย



เด็กดี – เด็กไม่ดี

เด็กไม่ดีมีแต่ขี้เกียจ	ชอบนอนยาวเหยียด ขี้เกียจจริงๆ
เด็กดีมีแต่ขยัน	ทุกคืนทุกวัน ขยันจริงๆ



จะคบใครต้องใคร่ครวญ

คบคนพาล	พาลพา	ไปหาผิด
คบบัณฑิต	บัณฑิตพา	ไปหาผล
คบคนดี	จักได้ดี	เป็นศรีตน
จะคบคน	มาเป็นมิตร	คิดใคร่ครวญ
คบคนพาล	พาลพา	ไปหาผิด
คบบัณฑิต	บัณฑิตพา	ไปหาผล
คบคนชั่ว	พาตัว	ให้มีดมน
เกิดเป็นคน	จะคบใคร	ควรไตร่ตรอง

เพื่อนที่ดี	มีหนึ่ง	ถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อย	เพื่อนคิด	ริษยา
เหมือนเกลียด	มีนิดหน่อย	น้อยราคา
ยังมีค่า	กว่าน้ำเค็ม	เต็มทะเล
เพื่อนเพราะกิน	เหล้าด้วยกัน	นั้นมีมาก
เพื่อนแต่ปาก	สีกว่าเพื่อน	ก็เกลื่อนหลาย
ส่วนเพื่อนใด	ในเมื่อกิจ	เกิดมากมาย
ช่วยจนตาย	นั้นแหละเพื่อน	อย่าเพื่อนเอย



เพื่อนธรร	ช่วยประคอง	ไม่ต้องใช้
เพื่อนยากจน	เจียดให้	ไม่ต้องขอ
เพื่อนอยากพบ	ออกไป	ไม่ต้องรอ
เพื่อนโสกท้อ	ปลอบใจ	ไม่ต้องครวญ
เพื่อนมีสุข	ทุกที่	ยินดีด้วย
เพื่อนทุกข์ช่วย	ทุกที่	คอยมีส่วน
เพื่อนทำชั่ว	คอยชี้	ความดีชวน
เพื่อนทำควร	ทุกที่	พลอยดีใจ

เด็กดื้อ - เด็กดี

เด็กดื้อเป็นคน.....

ว่ายากสอนยาก

ไม่ยอมเล่าเรียน

เกียจคร้านทำงาน

ล้างผลาญเงินตรา

โกรธด่าพ่อแม่

เกลียดแต่คุณครู

ชอบหลอคุณคน

ไม่สนใจคำสั่ง

ไม่ฟังคำสอน

แน่นอนเด็กดื้อ

เด็กดีเป็นคน.....

ว่าง่ายสอนง่าย

ตั้งใจเล่าเรียน

พากเพียรทำงาน

ประหยัดเงินตรา

บูชาพ่อแม่

รักแต่คุณครู

ไม่หลอคุณคน

สนใจคำสั่ง

เชื่อฟังคำสอน

แน่นอนเด็กดี

* * * * *

อยู่อย่างไร

อยู่อย่างคน

อยู่อย่างปราชญ์

อยู่อย่างครู

อยู่อย่างหมา

อยู่อย่างหนอน

อยู่อย่างพระพุทธเจ้า

สนใจในความสะอาด

สนใจในความรู้

สนใจในวิชา

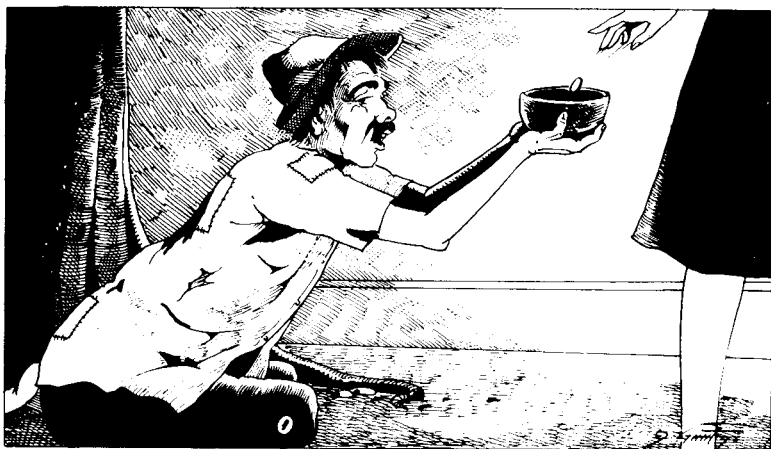
สนใจในการนอน

สนใจในของเน่า

สนใจในความสะอาด สว่าง สงบ

อันการงาน	การศึกษา	หาเสียก่อน
อย่ารีบร้อน	ไปหารัก	งานจักเสีย
ถ้าขาดเงิน	ขาดงาน	พาลขาดเมีย
งานไม่เสีย	เมียก็มา	เงินก็มี

(เกรจจ)



ถ้าหมั่นเรียน	เรียนอะไร	ก็ต้องรู้
ถ้าหมั่นดู	ดูอะไร	ก็ต้องเห็น
ถ้าหมั่นทำ	ทำอะไร	ก็ต้องเป็น
ถ้าไม่เล่น	หมั่นแต่ทำ	จักจำเริญ
ถ้าคร้านเรียน	เรียนอะไร	ก็ไม่รู้
ถ้าคร้านดู	ดูอะไร	ก็ไม่เห็น
ถ้าคร้านทำ	ทำอะไร	ก็ไม่เป็น
ต้องลำเค็ญ	เป็นขอทาน	เพราะคร้านเอย

แปดอยาก

อยากมีเงิน	ต้องทำงาน	จึงพานพบ
อยากเรียนจบ	ต้องขยัน	หมั่นศึกษา
ถ้าอยากรัก	ต้องฝึกฝน	เวียนไปมา
อยากมีหน้า	เสนอนหน้า	อาสาคน
อยากมีเกียรติ	เลิกชั่ว	อย่ากลัวอด
อยากมียศ	กล้าแข็ง	ทุกแห่งหน
อยากเป็นหนึ่ง	ต้องพึ่ง	ตัวของตน
อยากเป็นคน	ต้องมีธรรม	ประจำใจ

(สมพร เทพสิทธา ผู้จำมาถ่ายทอด)

อยากได้ดี ต้องทำดี

อยากได้ดี	ไม่ทำดี	นั้นไม่มีมาก
ดีแต่อยาก	หากไม่ทำ	น่าขำหนอ
อยากได้ดี	ต้องทำดี	อย่ารีรอ
ดีแต่ขอ	รอแต่ดี	ไม่ดีเลย

* * * * *

ขยันอย่างฉลาด

ขยันประกอบ	สั่งมา	อาชีพะ
ขยันชนะ	สั่งชั่ว	มัวตันทา
ขยันพูด	แต่สั่งดี	มีเมตตา
ขยันหา	ความรู้	เชิดชูตน
ขยันคิด	เพื่อชาติ	ศาสนกษัตริย์
ขยันจัด	มวลกลีเลส	มีเหตุผล
ขยันทำ	กิจกรรม	เพื่อปวงชน
ขยันพ้น	การพินัน	สุขสันต์เอย

ผู้ใหญ่ควรระวัง

เด็กวันนี้	คือผู้ใหญ่	ในวันหน้า
ทำที่ท่า	แม่นละม้าย	คล้ายแม่พ่อ
ผู้ใหญ่ดี	เด็กก็งาม	ตามเหล่ากอ
ผู้ใหญ่บ้า	เด็กก็บอ	พอพอกัน

ผู้นำควรคำนึง

ผู้นำดี มีวินัย และใจพระ พาคณะ ก้าวรุด ถึงจุดหมาย
ผู้นำชั่ว มั่วกิจ ติดอบาย พาสมน วุ่นวาย จิบหายตาม

(ได้มาจาก ว.ค. ลำปาง)

ผู้บริหารควรใส่ใจ

<u>บริหารมา</u>	เพราะน้ำใจมี	<u>บริหารหนี</u>	เพราะน้ำใจลด
<u>บริหารหมด</u>	เพราะน้ำใจแห้ง	<u>บริหารแข่ง</u>	เพราะท่านอภัย

(จากหนังสือ"เทียนใจ")

อย่าลืกแต่ว่าเป็น

เป็นบัณฑิต	ใช่ลืกมี	ดีกรือวด
เป็นนักบวช	ใช่ลืกว่า	ห่มผ้าเหลือง
เป็นผู้ใหญ่	ใช่ลืกว่า	พรรษาเปลือง
เป็นชาติรี	ใช่เชื่อง	เรื่องนักเลง



ร้อนใจ ไปนรก
ดีใจ ไปสวรรค์
เย็นใจ ไปนิพพาน

(ภาพโดย พระเจริญ แห่งสวนวาว)



เราสร้างดวง อย่าให้ดวงสร้างเรา

เราดี ดีกว่าดวงดี	เพราะดินนั้นมี-
ที่เรา, ดีกว่าที่ดวง	
ทำดี นั้นแหละเราหวัง	เอาดีทั้งปวง
มาทำให้ดวง มันดี	
ดวงชั่ว ไม่ได้เลยนี้	ถ้าเราขยันมี
ความดีทำได้ เป็นคุณ	
อยู่ดี ตายดี เพราะบุญ	ทำไว้เจอจน
ตลอดชีวิต ติดมา	
ดวงดี มีอยู่อัตรา	ก็เพราะเหตุว่า
เราทำดีเป็น เห็นมัย ?	
เหตุนั้น เราท่านใดใคร	ทำดีเสมอไป
ดวงดีจักมีสมบูรณ์	

(พุทธทาสภิกขุ)



คนเราจะอยู่เป็นสุขเพราะ ๕ อา

- | | | |
|----------|-------------------|----------|
| ๑. อาหาร | ๒. อารมณ์ | ๓. อาคาร |
| ๔. อากาศ | ๕. อารมณ (ที่ดีๆ) | |

จน-รวย

อยู่เรือนพัง	ยังดี	ไม่มีทุกข์
ดีกว่าคุก	หลายเท่า	ไม่เศร้าหมอง
จนยังดี	มีธรรม	ค้าประคอง
ดีกว่าปอง	ทุจริต	คิดร้าย



มั่งมี-ไม่มี

เมื่อมั่งมี	มากมาย	มิตรหมายมอง
เมื่อหม่นหมอง	มิตรมอง	เหมือนหมูหมา
เมื่อไม่มี	หมดมิตร	มุ่งมองมา
เมื่อมอดม้วย	แม่หมูหมา	ไม่มามอง

(จากศูนย์หนึ่งภาคพิเศษ)

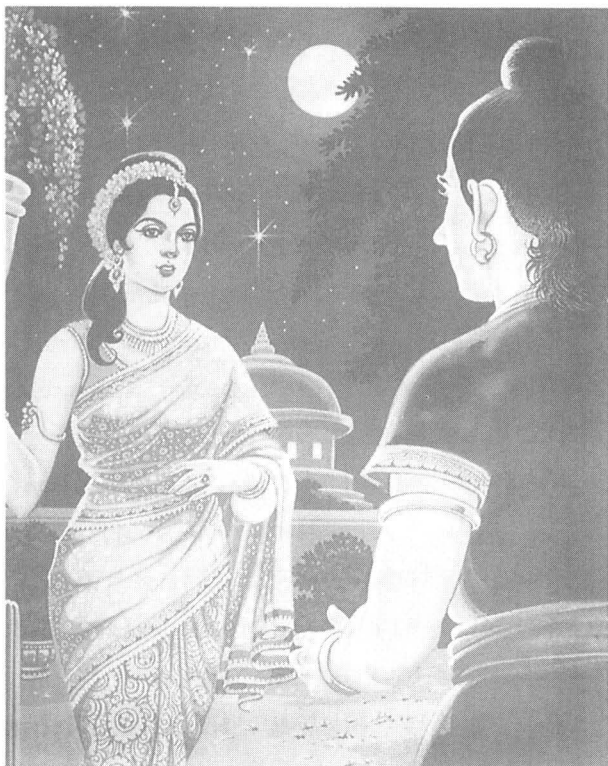
เมียด ๔ ประเภท

อันเมียดดีเหมือนแม่	สืออย่างรักลูกเต้า	ช่างดีแท้เจ้าจอมขวัญ
ดีเหมือนเพื่อน	ยอมตาย	ถวายเป็น
ดีเหมือนน้อง	คอยป้องกัน	ให้พี่ชาย
ดีเหมือนทาส	ผู้รักดี	มีความสัตย์
สารพัด	เอาใจ	ไม่ขาดสาย
สืออย่างนี้	คือข้อใหญ่	ผูกใจชาย
ลองไปใช้	จะได้ผล	ทุกคนเอย



สามิต ๕ ประเภท

สามิตี	มีห้า	ท่านว่าไว้
หนึ่งใส่ใจ	ยกย่อง	ประคองขวัญ
สองไม่ดูถูก	ภรรยา	ให้จำบัลย์
สามผูกพัน	ไม่นอกใจ	จนวายวาง
สี่มอบความ	เป็นใหญ่	ให้เสร็จสรรพ
ห้าให้เครื่อง-	ประดับ	สำหรับร่าง
สมบัติห้า	มีครบ	จบไม่จาง
เป็นเยี่ยงอย่าง	ยอดสามี	ดีนักแล



วันแห่งความรัก

	ความเอ๋ย	ความรัก
ผู้คน	รู้จัก	กันทั่ว
ผู้ใด	ไร้รัก	น่ากลัว
ทำตัว	น่าชัง	จังเลย
ฉะนั้น	คนเรา	ควรมี
ไมตรี	ต่อกัน	อย่าเฉย
เมตตา	กันไว้	อย่างเคย
สุขเอ๋ย	ใดเล่า	เท่าทัน

(ภาณี)

คำกลอนสอนหญิง

เป็นหญิง อย่างวังเหงา นอนขี้เซา อยู่จนสาย
การเรือน เร่งชวนชวาย เอาใจใส่ ในเคหา
ข้าวปลา อย่าคาหม้อ ทิ้งเหลือหลอ ให้บุตรา
ถ้วยชาม อย่าให้คา จงล้างทำ จำให้ดี

ครัวไฟ อย่าให้รก ทำสกปรก มักอัปรี
หม้อข้าว ฝาละมี อย่าเปลี่ยนผลัด พลัดกันไป
หุงข้าว อย่าผินหลัง คอยระวัง ทั้งพื้นไฟ
เสร็จสรรพ ดับให้ได้ อย่าทิ้งไว้ จักไหม้เรือน

กินแล้ว อย่าเชือนแซ ให้พ่อแม่ ต้องตักเตือน
ทิ้งไว้ ให้กลาดเกลื่อน เปื้อนครวไฟ นั้นไม่ดี
แดดออก ดูตากของ ฝนตรอง เอาวารี
เย็นย่า คำราตรี อย่าจรลี จากเคหา

หญิงสาว จะไปไหน มีเพื่อนไป จึงไคลคลา
คนเดียว อย่าลีลา คนนินทา ว่าสามานย์
ผู้ชาย เขาล้อเลียน เป็นหนามเสี้ยน ให้รำคาญ
เมินหน้า อย่าว่าخان ตอบคนพาล แพ้ภัยตัว

(อาจารย์โพธิ์ สอนโมกข์ จำมาจากของเก่า)

นารีงาม

อันนารี รูปงาม ทราชมสาว ถ้าหากไร้ มารยาท ที่งามสม
คงไม่มี ชายดี จะอบรม มีแต่ชม เล่นพลาง แล้วร้างไป

ศีล

อันสตรี ไม่มีศีล ก็สิ้นสวย บุรุษด้วย ไม่มีศีล ก็สิ้นศรี
ภิกษุเล่า ไม่มีศีล ก็สิ้นดี ข้าราชการ ศีลไม่มี ก็เลวทราม



หน้าตา-หน้าที่

หน้าตาสวย	แสนสม	ดูคมสัน
หน้าสำคัญ	เลิศค่า	คือหน้าที่
มีทั้งสอง	ต้องรักษา	หน้าให้ดี
แต่หน้าที่	มีค่า	กว่าหน้าคน
ทำหน้าที่	มีชื่อ	ต้องซื่อสัตย์
ปฏิบัติ	ให้จริง	ยิ่งได้ผล
เพราะทุกชาติ	ศาสนกษัตริย์	พัฒนาคน
ทำหน้าที่	พลิตน	เป็นผลงาน

(โทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง ๑๑)

ความจริงแห่งความงาม

ถึงรูปงาม	ล่อลัษณ์	สักปานไหน
ที่สุดไฉร	ก็เนาเหม็น	เป็นเหยื่อหนอน
ชีวิตนี้	ไม่ดำรง	คงถาวร
ความม้วยมรณ์	เท่านั้น	เป็นความจริง

เราไม่กลัว

เราไม่กลัว ความจน	เพราะเรามี สันโดษ
เราไม่กลัว ความโกรธ	เพราะเรามี เมตตากรุณา
เราไม่กลัว ความริษยา	เพราะเรามี มุทิตาจิต
เราไม่กลัว ความผิด	เพราะเรามี หิริ-โอตตปปะ
เราไม่กลัว ราคะ	เพราะเรา ไม่ด่าริ
เราไม่กลัว มิจฉาทิฎฐิ	เพราะเรา รู้แจ้ง
เราไม่กลัว แห้งแล้ง	เพราะเรา อยู่กับนิพพาน
และจะอยู่ ตลอดกาล	เพราะเห็น สัจจภูตา

(วัดดงหนองเบ็ด จ.เชียงราย)

แก่น-กระพี้

ไม้จะดี	ก็เพราะมี	กระพี้หุ้ม
เป็นเกราะกุม	แก่นไว้	มิให้หมอง
กอบกิจใด	ไผ่จิต	คิดปรองดอง
ถ้าขึ้นจ้อง	มองแต่แก่น	จะแค้นใจ

(หลวงพ่อสีหนาทภิกขุ)

ช่วยกันดูแล

ห้องสุขา	เหล่านี้	ที่ท่านเห็น
ทุกเข้าเย็น	จงช่วยกัน	หมั่นรักษา
อย่าให้ดู	สกปรก	รกนัยน์ตา
น้ำ-ไฟฟ้า	ปิดเรียบร้อย	จึงค่อยจร

(วัดจุกเมอ ฉะเชิงเทรา)

รำเริง

เราเกิดมา
จะบูดบึ้ง
หัวเราะเป็น
อายุน

ต้องรำ
ทำไม
เล่นหรือจริง
หมั่นปี

เริงเข้าไว้
ไม่สดชื่น
ยิ่งครึกครื้น
ดีไหมละ

(เจ้าพระยาธรรมาศกัณฐ์มนตรี)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ยืมเถอะ

ยืมเถอะนะ
ยืมให้ซึ่ง
ยืมไปเถิด
ยืมขึ้นบาน
ยืมปลอบใจ
ทุกข์โศกมา
น้องกับพี่
คนทั่วไป

หัวใจ
ตรึงใจ
ยืมสู้
ซึ่งจิต
ตัวเอง
ยืมนิด
เห็นกัน
ยืมให้กัน

อย่าได้บึ้ง
ใบหน้าหวาน
หมุ่ภัยพาล
ชวนติดใจ
ให้เก่งกล้า
คิดแก้ไข
หมั่นยืมไว้
นั่นแหละดี

(นาคะเสโน ภิกขุ)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

อย่าโกรธ

เขารู้เรา
ในเมื่อเรา
หากเราเป็น
เมื่อเขาว่า

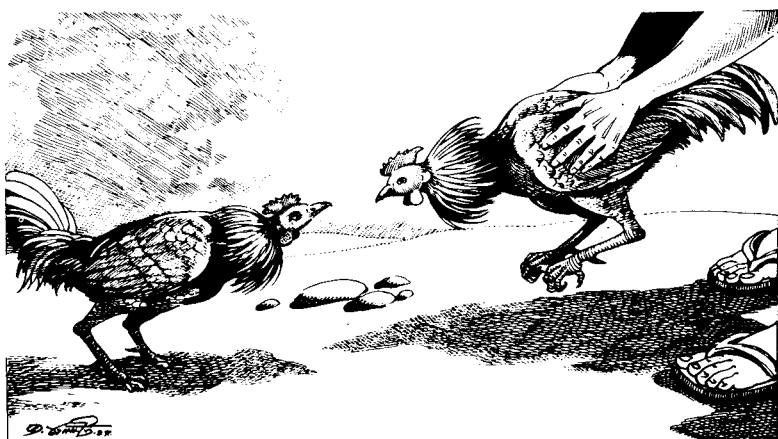
เราอย่าโกรธ
นี่ไม่เป็น
จริงจัง
อย่าโกรธเขา

ลงโทษเขา
เช่นเขาว่า
ดังวาจา
เราเป็นจริง

ร้ายต่อร้าย ดีต่อดี

เราดีไป	เขาก็ให้	ดีมาตอบ
เราไปชอบ	เขาก็ตอบ	ชอบมาหา
เราร้ายไป	ร้ายก็ล่อ	ต่อร้ายมา
ดีไปหา	ต่อมาสู่	เป็นคู่กัน
ถ้าไม่มี	ดีไม่มา	หาหрокนะ
ถ้าดีมี	จะมีดี	ไม่มีอัน
ทำมันมี	ดีก็มา	ตามทำมัน
โลกทุกวัน	วนเวียน	ชอบเปลี่ยนดี
ต้องการไก่	ยังต้องใช้	เอาไก่ต่อ
เอาข้างล่อ	ต่อข้าง	กลางไพรศรี
ไก่ต่อไก่	ข้างต่อข้าง	ตัวอย่างมี
ดีต่อดี	ควรจำ	เป็นตำรา

(ธรรมสารก)



๙ไมตรีจิต มิตรภาพ

หวนนึกถึง	เมื่อครา	ห้าปีก่อน
เรื่องเงินทอง	ที่คืนมา	พาใจขึ้น
ทันทีที่	อาเจีกรับ	นับเงินคืน
ไม่มีฝัน	ยืนยิ้มแป้น	แสนชอบใจ
เงินน้อยค่า	เพียงห้าบาท	ทอนตลาดมา
หัวร่อรำ	ทำท่าง	เพราะสงสัย
อานายเถา	ช่างดีซ้อ	ขอชอบใจ
แล้วแถมซา-	ลาเปาให้	ไม่คิดเงิน
เราคืนซา-	ลาเปาไป	ไม่ขอรับ
แล้วรีบกลับ	ไปบ้าน	ไม่นานเนิ่น
น้ำใจที่	ดีต่อ	ก่อผลเกิน
น่าเพลิดเพล็น	มิตรภาพ	กำซาบใจ
พบทุกครั้ง	เขาเชิญซื้อ	ซาลาเปา
แถมมากลั่น	จนเรา	รับไม่ไหว
พอเขาบอก	เมื่อยออกลูก	เราดีใจ
ขนเสื้อผ้า	เอามาให้	ไม่รอร่า
มิตรภาพ	อันซาบซึ้ง	ช่างตรึงจิต
ซบซืด	ให้เริ่งริน	ขึ้นหรรษา
ความซื่อสัตย์	และสุภาพ	อาบเมตตา
จะช่วยพา	ให้โลกสุข	ทุกวันเอย

(ศาลเกษม ราชการสัพเพทระ)

“ถ้าหย่อนต้องดึง ถ้าดึงต้องผ่อน”

(ពេទ្យ)

สืบนิ้วประนม

สืบนิ้วที่	ประนม	บังคมไหว้
ลำดับได้	ห้าคู่	ดงามสม
ยามที่เรา	ยกตั้ง	หวังประนม
ควรจะก้ม	มองรู้	อย่าดูตาย
คู่ที่หนึ่ง	นั้นหรือ	คือนิ้วโป้
ชื่อกี้โก้	นิ้วก็แข็ง	แรงเหลือหลาย
จับสิ่งใด	โป้ต้องช่วย	ด้วยทุกราย
เป็นเครื่องหมาย	สอนให้	ไฝวิชา
คู่ที่สอง	นั้นหรือ	คือนิ้วชี้
เป็นนิ้วที่	มีอำนาจ	วาสนา
ชี้สิ่งใด	ได้สิ่งนั้น	เห็นทันตา
นี้สอนว่า	ชายหญิง	ต้องจริงใจ
คู่ที่สาม	นิ้วกลาง	ระหว่างเพื่อน
เสมือนเดือน	มีดาว	พราวไสว
ญาติสนิท	มิตรสหาย	รายล้อมไว้
นี้สอนให้	เอื้อเฟื้อ	เผื่อแผ่กัน
คู่ที่สี่	นี่คือ	นิ้วนางน้อง
ให้ปรองดอง	ทรัพย์สิ่ง	เป็นมิ่งขวัญ
ใส่แหวนเพชร	มีราคา	ค่าหมั้นพัน
ทรัพย์สินนั้น	ออมไว้	ให้คงคลัง
คู่ที่ห้า	นั้นหรือ	คือนิ้วก้อย
นิ้วน้อยน้อย	ธรรมดา	ถ้าอยู่หลัง
ยามไหว้พระ	อยู่ข้างหน้า	สง่าจึ่ง
อย่ามัวรัง	รีบทำดี	อย่ารีรอ

(พระครูกิตติวัฒนคุณ วัดวชิราลงกรณ์วราราม)

พลังนิ้วมือ

โป่ง, ชี้, กลาง นาง และก้อย

นิ้วน้อยน้อย ข้างละห้า มาประสาน

กราบไหว้คุณ ผู้มี อุปการ

พร้อมสมาน ใจสมัคร รักชาติไทย

โป้งนำหน้า ต่อมา ก็นิ้วชี้

กลางคองที่ อยู่มัน ไม่ห้วนไหว

นางชวนก้อย ตามติด เป็นนิจไป

จงจำไว้ เราต้องรัก สามัคคี

สามัคคี

สามัคคี

รักกัน

จันทน์พี่น้อง

เรื่องมัวหมอง

ข้อใจ

๙ ไม่ถือสา

ให้อภัย

ยกโทษ

ไม้โกธธา

ต่างเมตตา

รักกัน

ไม่พ้นเพื่อน

ล้นกับฝัน

อยู่ด้วยกัน

มันกระเทียม

บางครั้งพบ

ห้อยเลือด

เหมือนเลือดเงิน

เพื่อนร่วมชาติ

เหมือนญาติ

อยู่ในเรือน

เปรียบดังเพื่อน

ร่วมตาย

อย่าหน่ายกัน

แม่ผิดบ้าง

พลังน้อย

อย่าพลอยซ้ำ

ให้ระกำ

หน้าจิต

คิดเห็น

ควรผ่อนสั้น

ผ่อนยาว

เข้าหากัน

ความผูกพัน

จันน่องผี

นิดเอ๋ย

(พระวินิจ วินิจจาโร เป็นผู้ทรงจำ)



(ภาพโดย พระประสงค์ ปริญญาโณ)

ตากับตีน

ตากับตีน

จะนั่งลูก

มาวันหนึ่ง

ว่าตีนมี

ตีนช่วยพา

ตาจึงได้

เพราะฉะนั้น

ว่าตีนนี้

ตาได้ฟัง

จึงร้องบอก

ว่าที่ตีน

ดูมรรคา

เพราะฉะนั้น

ตีนไม่ควร

สรุปแล้ว

หัวรานินทร์

อยู่กันมา

ยืนเดิน

ตีนทะเล้ง

คุณแก่ตา

ตาไป

ชมนาง

ดวงตา

เป็นสิ่ง

ตีนคุยโม้

ออกไป

เดินไปได้

เศษแก้วหนาม

ตาจึง

จะมา

ตามีค่า

ตีนไปได้

แสนผาสุก

เพลินหนักหนา

เอ๋ยปรัชญา

เสียจริงจริง

ที่ต่างต่าง

และสรรพสิ่ง

จงประวิง

ควรบูชา

ก็หมั่นใส่

ด้วยโหสา

ก็เพราะตา

ไม่ดำตีน

สำคัญกว่า

คิดดูหมิ่น

สูงกว่าตีน

ก็เพราะตา

ตื่นได้ฟัง	ให้ค้างแค้น	แสนจะโกรธ
วิ่งกระโดด	โลดไป	ใกล้หน้าผา
เพราะอวดดี	คุยเบ่ง	เก่งกว่าตา
ดวงชีวา	จะดับไป	ไม่รู้เลย
ตาเห็นดิน	ทำเก่ง	แรงกระโดด
ก็พิโรธ	แกลังระจับ	หลับตาเฉย
ดินพาดา	ถลาล้ม	ทั้งก้มเงย
ตกแล้วเหวย	หน้าผา	ทั้งดาตีน

(พระประสงค์, พระเฉลียว และ ฤทธิ)

~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ *

มองแต่แง่ดีเถิด

เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนดแต่	ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง

(พุทธทาสภิกขุ)

* ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ *

“อย่าอวดดีกันนักเลย

เพราะเราเป็นแต่เพียงเม็ดฝุ่นเล็กๆ....

ในจักรวาลเท่านั้น”

โทสะ

โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผาจิตใจให้ร้อนพล่าน
โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผาการงานให้เสียหาย
โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผามีตรสหาย กลายเป็นศัตรู
โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผาอายุยืนยาวให้สั้นลง
โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผาอก ดกนรกในทันที

(พระอาจารย์ถวิล สุนทรธาดา)



ความโกรธ

มีอะไร	น่าโกรธ	อย่าโทษเขา
ต้องโทษเรา	ว่าใจ	ไม่เข้มแข็ง
เรื่องน่าโกรธ	แม้ว่า	จะมาแรง
ถ้าใจแข็ง	เหนือกว่า	ชนะมัน

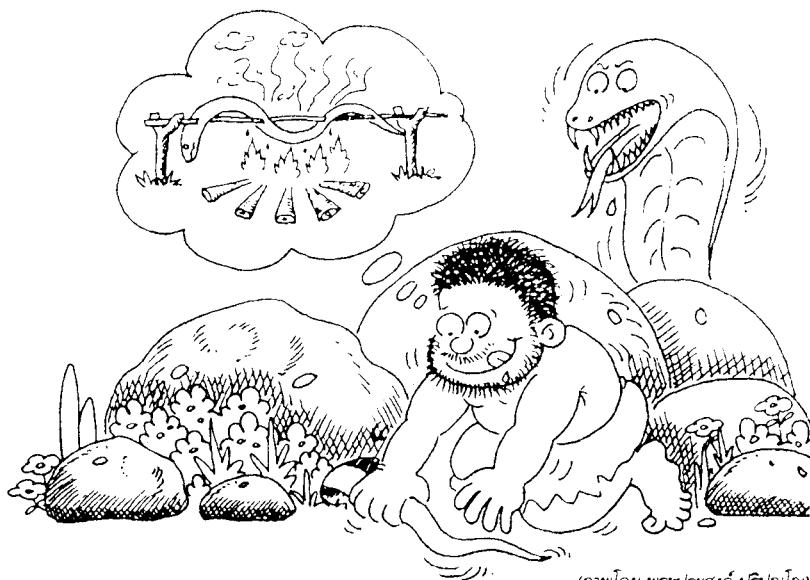
ไฟริษยา

ริษยา	เพราะเขาดี	ทนไม่ได้
ริษยา	เพราะน้ำใจ	ไม่เกือหนุ่น
ริษยา	เพราะอาฆาต	ขาดการัญญ
ริษยา	เพราะขาดบุญ	ทุนเมตตา
ริษยา	พาจิต	คิดแต่วุ่น
ริษยา	แรงดุน	ทุนอิจฉา
ริษยา	พาจิต	คิดมารยา
ริษยา	สารพัน	มันทำลาย
ริษยา	พาใจ	ให้โสโครก
ริษยา	ทำโลก	ให้ฉิบหาย
ริษยา	พาจิตคน	วนวุ่นวาย
ริษยา	คือมารร้าย	ทำลายคน
ริษยา	พาเหตุ	ให้เกิดทุกข์
ริษยา	ไม่มีสุข	ทุกแห่งหน
ริษยา	เขาเร้าร้อน	นอนเผาตน
ริษยา	มิดมน	กังวลใจ
ริษยา	ไม่เคยให้	ใครมีสุข
ริษยา	มีแต่ทุกข์	ทุกสมัย
ริษยา	มีแต่ทาง	สร้างบรรลัย
ริษยา	คือไฟ	ประลัยกัลป์

(จาก วารสารสามมุข เล่มที่ ๑๔๓)

ผีร้าย ๖ ตัว

<u>ผีที่หนึ่ง</u>	ชอบสุรา	เป็นอาจิน
ไม่ชอบกิน	ข้าวปลา	เป็นอาหาร
<u>ผีที่สอง</u>	ชอบเที่ยว	ยามวิกาล
ไม่รักบ้าน	รักลูก	รักเมียตน
<u>ผีที่สาม</u>	ชอบดู	การละเล่น
ไม่ละเว้น	บาร์คลับ	ละครโขน
<u>ผีที่สี่</u>	คบคนชั่ว	มัวกับโจร
หนีไม่พ้น	อาญา	ตราแผ่นดิน
<u>ผีที่ห้า</u>	ชอบเล่นม้า	กีฬาบัตร
สารพัด	ถั่วโป	ไฮโลรีลีน
<u>ผีที่หก</u>	เกียจคร้าน	การทำกิน
มีทั้งสิ้น	หกผี	อัปรีัยเอย



(ภาพโดย พระประสงค์ ปริคุณโม)

โทษ ๖ ประการของสุรา

อันสุรา เมรัย ใครเสพติด

พาชีวิต มืดมน จนฉิบหาย

หนึ่ง สิ้นทรัพย์ ของตนนั้น ปล้นอดวาย

สอง อาจตาย ด้วยทะเลาะ เพราะความเมา

สาม เจ็บป่วย ด้วยโรคฯ พยาธิ

สี่ คนตำหนิ นินทา พาอับเฉา

ห้า หน้าด่าน หนักหนา เวลาเมา

หก ไร้เวลา ปัญญาหด หดสิ้นเอย



คนใช้เจ้าปัญญา

ท่านเศรษฐี	เปรี้ยวปาก	อยากกินเหล้า
จึงเรียกเจ้า	คนใช้	ให้ไปซื้อ
จงรีบไป	รับมา	งานคามือ
อย่าได้ถือ	เอาไป	วางไว้เลย
คนใช้	เจ้าปัญญา	เดินมาคิด
ท่านเศรษฐี	ชักติด	เหล้าแล้วเหว
เมื่อกินเหล้า	แล้วคงใช้	เราตามเคย
ซื้อกับแก้ม	เพื่อเสบบ	ในการกิน
ซื้อไถ่อย่าง	ไปด้วย	จะดีกว่า
ไม่ต้องเสีย	เวลา	จัดหาสิน
พอเดินกลับ	นึกได้	ด้วยใจจินต
ถ้าหากกิน	สุรา	ต้องนารี
ของคู่กัน	คนขี้เมา	เขามักชอบ
ควรรอบคอบ	จัดไป	ให้นายนี้
จึงเข้าช่อง	จองหญิง	โสเภณี
หน้าตาดี	คงหาไม่	โรคในตัว
พอพาหญิง	ดิ่งกลับ	ปุปปับคิด
ลองเพ่งพิศ	วินิจฉัย	ให้ถ้วนทั่ว
เพื่อหญิงนี้	มีโรค	ที่น่ากลัว
ทำเอาตัว	เจ้านาย	ต้องตายลง
เพื่อปลอดภัย	พาหมอไป	ด้วยดีกว่า
ได้ฉีดยา	ทำลายฤทธิ์	หมดพิษสง
แต่บางที	มันไม่หาย	หากตายลง
เราก็คง	ต้องออกมา	หาซื้อโลง
ซื้อไปเลย	ดีแน่	แห่คราวนี้
แม้หายดี	ไม่ตายใช่	อาจตายโหง
เพราะมาแล้ว	มักจะร้าย	กลายเป็นโกง
เห็นเข้าโลง	มามาก	พวกอยากลอง

ถึงเคหาสน์	ท่านเศรษฐี	มีโมโห
เจ้าคนโง่	หายไปไหน	ใช้ชื่อของ
บอกให้รีบ-	ไป รีบมา	ช้าเป็นกอง
อยากจะถอง	เหล้าสักวัน	นั้นอะไร
เอ๊ะ ! ไก่ย่าง	หญิงสวยดี	นี่ก็หมอ
เอ๊ะ ! นั้นโลง	เอาใส่พ่อ-	แก หรือไหน
เจ้าคนไข้	รายงานพลัน	ในทันใด
ผมรู้ใจ	เจ้านายซึ่ง	จึงเตรียมมา
เมื่อกินเหล้า	ต้องมีแก้ม	แถมผู้หญิง
เห็นสุขจริง	ในเบื้องต้น	คนเสาะหา
แต่บั้นปลาย	ไม่พันทม	ร้องขอยา
หมอรักษา	หากไม่หาย	ก็ตายลง
จึงได้เตรียม	โลงใส่	ในที่สุด
ผมสมมุติ	เหตุการณ์ไว้	ไม่ใช่หลง
เศรษฐีฟัง	นั่งตะลึง	ถึงกับง
สติคง	กลับคืนสู่	อยู่กับตัว
กินไม่ลง	ปลงตก	ยกไปเกิด
ตายแล้วเกิด	ชาติไหนๆ	ไม่ขอชั่ว
แต่ส่วนโลง	ขอเอาไว้	เตือนใจตัว
กันเมาเมา	ดีแน่ๆ	ของแท้จริง
เมื่อยามกุ	เกิดมา	มาแต่ตัว
เพ็งมาเมา	เมามาย	เอาหลายสิ่ง
ยามกุตาย	เอาอะไร	ไม่ไหวดัง
นอนแน่นิ่ง	ทั้งตัวกุ	อยู่ในโลง
มีเมตตา	รักษาศีล	อย่าสิ้นสัจ
บุญจะตัด	ความชั่วร้าย	ไม่ตายโง
จงทำดี	มีศีล	ไม่กินโกง
จิตเชื่อมโยง	สู่สุขสานต์	นิพพานเอย

(นพ อนันตดา)



ละเหล้าในวัด

สร้างกุศล	ปนเหล้า	ไม่เอานะ
ควรจะละ	ให้ขาด	ประกาศสั่ง
ดื่มสุรา	ยาเมา	เอาบุญบัง
มันน่าซัง	เหลือเฟือ	ถ้าขึ้นมี
เป็นชาวพุทธ	ควรถือ	คือสัจจะ
ควรรู้ละ	บางอย่าง	ในบางที่
ในเขตวัด	พุทธสถาน	ลานเจดีย์
ไม่ควรมี	สิ่งชั่ว	เรื่องมัวเมา

(วัดหนองน้ำขุ่น จ.ระยอง)

เลือดชั่วที่มีอยู่ในน้ำสุรา

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| ๑. เลือดหมา | ๒. เลือดหมู | ๓. เลือดงู |
| ๔. เลือดเสือ | ๕. เลือดลิง | ๖. เลือดนก |

โทษของเหล้า-บุหรี่ (๑)

สุรา	บุหรี่	เป็นผีกินคน
ทำให้	ยากจน	เป็นคนเหลวไหล
ทรัพย์สิ้น	ฉิบหาย	ร่างกายเป็นภัย
ใครรด	เสียได้	สบายจริงเอย

(หลวงพ่อสีหนาทภิกขุ)

โทษของเหล้า-บุหรี่ (๒)

ปัญญาชน	รู้ดี	บุหรีเหล้า
นำโรคเข้า	ร่างกาย	ตายผ่อนส่ง
เหตุโชน	ใยลิ้ม	ดื่มสุบลง
หรือว่าปลง	แล้วทุกอย่าง	ตายช่างมัน

(นพ อนัตตา)

ปัญหาน่าคิด

สูบบุหรี	สูบท่าไม	ใครตอบได้
โปรดตอบให้	หายพะวง	สิ้นสงสัย
สูบเป็นยา	สิ่งจำเป็น	สูบลั่นไฟ
หรือสูบให้	อิมเอ็มโอษฐ์	โภชนา
หรือสูบเพราะ	เสพติด	จิตฟ่ายแพ้
เป็นทาสแก่	ความอยากเพิ่ม	เต็มตณหา
หรือสูบเพราะ	สังคม	นิยมพา
เป็นปัญหา	น่าคิด	พินิจเอย

(นพ อนัตตา)



สูบบุหรี่ ?

สูบบุหรี่
ทอนอายุ
กำลังจิต
เพราะต้องแพ้
ต้องเสียทรัพย์
เดือนกว่าๆ
น้ำเสียงเครือ
เอาควันไฟ
เป็นผู้ใหญ่
ให้พวกผี
แล้วเกิดมา
หลงล้างผลาญ

มีแต่
ให้สิ้น
ถูกตัดรอน
แก่ความเจียน
บุหรีดี
เงินร่อยๆ
คลอแคล
รุมปอด
นำเด็กให้
หัวเราะคน
ทำไมกัน
ตัวเอง

จะคอยบัน
นั้นแน่นๆ
ให้อ่อนแอ
ราบเตียนไป
ยังมีค่า
พลอยกษัย
เหม็นแยไป
ยอดอันธพาล
สูบบุหรี่
ควรสงสาร
มันป่วยการ
เก่งสุดใจ

(พุทธทาสภิกขุ)

โทษของบุหรี

โทษบุหรี	นี้ไซ้	มีหลายอย่าง
จะเอ๋ยอ้าง	มาให้ดู	พอรู้เห็น
ทั้งพ่นควัน	และดูดไฟ	ไม่จำเป็น
ถูกเสือเย็น	กัดเรากลิ้น	ทุกคืนวัน
ต้องเสียทรัพย์	จึงได้มัน	นั้นเรื่องแรก
หาโรคแทรก	ใส่ตัว	ชั่วมหันต์
ปอดสกปรก	เห็นชัดๆ	เพราะอดควัน
อีกทั้งฟัน	ก็ดำ	ระย้าจริง
กินอาหาร	ก็รู้รส	ไม่หมดหัว
เพราะบุหรี	นี้ชั่ว	พิษมันสิง
อย่าเป็นทาส	อย่าประมาท	อย่าประวัง
ขว้างมันทิ้ง	แล้วไม่ต้อง	มองต่อไป
เข้าสังคม	ก็พ่นควัน	กันให้มัว
คนเขาเหม็น	กันทั่ว	แก้ที่ไหน
เคยเผาบ้าน	เผาเมือง	เรื่องมิไ้
อ้างมาให้	คิดดูที	ซิพวกเรา
นิโคติน	พิษร้าย	ในบุหรี
บ้างบอกว่า	ยาดี	ช่างโหดเขลา
หาของชั่ว	ใส่ชีวิต	ผิดไม่เบา
อย่าโกรธเรา	เตือนท่าน	เพราะกันเอง
วิรังด	นั้นง่าย	ถ้าใจถึง
ขว้างมันทิ้ง	ไม่แยแส	นี้แหละเก่ง
หรือจะลด	วันละมวน	เลือกดูเอง
เสือเย็นแจ้ง	สิ้นฤทธิ์	หมดพิษเอ๋ย

ยาเสพติด

ใบกระท่อม	กัญชา	ชื้อยาสูบ
ตัวซี้ดซุบ	เป็นบ้า	ดูน่าขัน
แอล, เอส, ดี	หลอนประสาท	อนาถครัน
ยาขยัน	และวิตามิน	กินแล้วพัง
เฮโรอีน	มอร์ฟิน	และยางฝิ่น
แม่พระอินทร์	ริสับเลน	เป็นพระสังข์
เซดโคนา	เหล้าแห้ง	หมดแรงพลัง
จิตถอยหลัง	คิดชั่ว	และมัวเมา
ยาเสพติด	มีพิษร้าย	ทำลายตับ
จงอย่ารับ	มาใส่ไว้	ในกระเป๋
ใครหลอกล่อ	ให้ซิมดู	อย่าหุเบา
ขอพวกเรา	จงต่อต้าน	ประหารมัน
ติดแล้วแย	แน่นอน	ตายผ่อนส่ง
คนที่หลง	เรียกว่าเซย	คนเย้ยหยัน
จงหันกลับ	รับธรรมะ	มาใช้กัน
โลกนี้พลัน	สดใส	ชีพใหม่เอย

(เสริม สิทธิใส)

ใกล้เกลือกินต่าง

อยู่ใกล้เกลือก	กินเกลือก	มีดีอ้าง
อยู่ใกล้ต่าง	กินต่าง	ก็เหมาะสม
อยู่ใกล้เกลือก	กินต่าง	ไม่น่าชม
อยู่ใกล้ต่าง	กินดิน	สิ้นราคา

(วัดหนองป่าพง)

เลขเด็ดวันนี้...?

หยุดสูบบุหรี่ ๑ วัน	ประหยัด	๒๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๑ เดือน	ประหยัด	๖๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๑ ปี	ประหยัด	๗,๒๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๕ ปี	ประหยัด	๓๖,๐๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๑๐ ปี	ประหยัด	๗๒,๐๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๑๕ ปี	ประหยัด	๑๐๘,๐๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๒๐ ปี	ประหยัด	๑๔๔,๐๐๐	บาท

“มากขึ้นเงินเดือนให้กับตัวเอง ด้วยการประหยัดเถิด”

“หลงทางเสียเวลา หลงติดยาเสียอนาคต”

(ได้สติมาจาก ว.ค.พระนคร)

เราทำอะไรอยู่

คืนวันพลันล่วงพ้น	เราไป
เออนี่เราทำอะไร	อยู่ที่นี่
ผิดชอบชั่วดีไฉน	คิดก่อน ทำฤา
หรือปล่อยคืนวันลี	ห่อนได้ทำอะไร

(ศรีธวัช ไชยธวัช)

ยังไม่สาย

ชีวิตไร้สาระขณะนี้	ยังไม่สายเกินที่จะแก้ไข
แม้ชีวิตเหลือน้อยลงเพียงใด	ควรภูมิใจที่ได้ทำดีทัน
มีคนเห็นหรือไม่เป็นไรเล่า	ควรเลือกเอาความดีที่สร้างสรรค์
มีคนเห็นหรือไม่ไม่สำคัญ	ใจเรานั้นรู้ว่าดีเท่านั้นพอ

อายุคน ๗๐ ปี

นอน	๒๓	ปี
ทำงาน, เรียน	๑๙	ปี
เที่ยวสนุก	๑๐	ปี
ดื่ม, กิน	๗	ปี
เดินทาง	๗	ปี
แต่งตัว	๓	ปี
เข้าวัด, พัฒนาจิต	๑	ปี

(อ.ติลก พัฒนวิชัยโชติ)

ใครใหญ่

อันคนที่	วางท่า	ข้านี้ใหญ่
ไม่เท่าไร	กลับกลาย	ตายเป็นผี
ใหญ่เท่าใหญ่	โปรดพินิจ	คิดให้ดี
คงไม่มี	ใครที่ไหน	ใหญ่กว่าโลง

(พระอาจารย์ทรงชัย - สงขลา)

ยามมั่งมี	มิตรมากมาย	ไม่ลำบาก
ยามจนยาก	น้องพี่	มานี่หาย
ต้องต่อสู้	โชคชะตา	มาเดี๋ยวตาย
ยามเราตาย	สัปเหร่อ	เพื่อนเกลอเรา

(พระปลัดนวรรตน์ อุตตโม - จ.ลำปาง)



เห็นตัวแก่ ดีกว่า เห็นแก่ตัว

เห็นแก่ตัว
ทุกครั้งคิด
เห็นตัวแก่
ความเมาหลง

ความชั่ว
คิดชั่ว
สัณนิ
จะมลาย

ครอบคลุมจิต
มัวเมาหลง
จิตจะปลง
หายไปเอย

(บทกลอนและภาพโดย พระประสงค์ ปริบุญโณ)

รูปผี

ซัดามี
ทั้งซัพิน
มีชีโคล

คนแต่งหน้า
เนื้อหนังมัน
คอยเสริมสวย
เป็นตัวเรา

รูปเอย
ซัพิน
ซัพิน
ท่อมหัว

ทาแป้งหอม
ปิดบัง
รูปร่าง
ของเรา

รูปผี
ซัพินไหล
ส่งกลิ่นไอ
หลงมัวเมา
ย้อมผิวพรรณ
ข้างในเน่า
อวดอ้างเอา
หรือเจ้าเอย

(จากหนังสือของสำนักพรหมจารีณัสนันต้อมพวัน จ.ฉะเชิงเทรา)

บอกไม่เชื่อ ห้ามไม่ฟัง

ไอ้ฟันเอ๋ย	อย่าเพิ่งหัก	ชักเจ็บเสียว
หนังอย่าเหี่ยว	ย่นหด	กุมหมัดหวัง
ทั้งหูตา	อย่าตึงมิด	อึดอัดจ้ง
จงเชื่อฟัง	ตัวกู	อย่ารู้ดี
คางอย่ายื่น	หลังอย่างอ	ขอให้เชื่อ
ทั้งหนังเนื้อ	อย่าหย่อนยาน	จะเสียศรี
จงเชื่อฟัง	บ้างหนอ	ขอเสียที่
ให้คงที่	สวยงาม	ไปตามเดิม
ส่วนว่ากาย	สังขาร	ธาตุดินน้ำ
ไม่รู้ความ	ตื่นลึก	ยิ่งฮึกเหิม
ไม่เชื่อถ้อย	ฟังคำ	แถมซ้ำเดิม
ก็ค่อยเริ่ม	เฒ่าแก่	ชะแรลง
หูก็ตึง	ตาก็มัว	หัวก็หงอก
แขนก็คอก	หลังก็คู้	ดูโหลหลง
คางก็ยาน	เอวก็คด	ขดเป็นวง
หลังก็โก่ง	ขาก็แข็ง	แรงไม่มี

(พระมหาเถระรูปหนึ่ง ทางสมุทรปราการ)

“ไม่มีอะไรที่เหมือนใจเรา เท่าม้ากบกล้วย”

(หลวงพ่อบุญานันทะ)

อะไรเอ๋ย ?

ยามเช้า	เจ้าสี่ขา	คลานไปมา	ร้องไห้แง
เที่ยงวัน	กลับผันแปร	เป็นสองขา	น่าแปลกใจ
พอครั้น	สายัณห์เย็น	กลับแลเห็น	สามขาได้
นี่คือ	ตัวอะไร	ใครรู้ให้	บอกมาเถย

วัฏจักรแห่งชีวิต

คนกินสัตว์	สัตว์กินพืช	ยึดชีวิต
พืชมีสิทธิ์	กินดิน	สิ้นสงสัย
ความหมุนเวียน	เปลี่ยนมา	น่ากินใจ
ว่าทำไม	พื้นดิน	กลับกินคน

(สถาบันแม่ชีไทย)



คลื่นทะเล-คลื่นชีวิต

คลื่นทุกคลื่น	มีฝั่งหยุด	เป็นจุดหมาย
แล้วละลาย	หายไป	ในฝั่งนั้น
ชีวิตนี้	มีจุดหมาย	ตายเหมือนกัน
ไม่แปรผัน	เป็นอื่น	เหมือนคลื่นเอย

(วัดแหลมดิน เกาะสมุย)



โลกนี้อนิจจัง

เมื่อตอนเช้า	เขาขึ้น	ระรินรส
พอสายหมด	ลมล้ม	ลงดับขันธ
เมื่อตอนสาย	ได้สนุก	สุขสุดครัน
พอบ่ายพลัน	ชีวาอาตม์	ลงขาดรอน
เมื่อตอนบ่าย	รายล้อม	พร้อมหน้าญาติ
พอเย็นขาด	ชีวาตม์	ลงพาดหมอน
เมื่อตอนเย็น	เล่นสนุก	ไม่ทุกข์ร้อน
พอค่ำมรณ	ม้วยมิต	อนิจจัง

(จากหนังสือ“เทียนใจ”)

ลัทธิ - คน

อันวัควาย	ตายดิน	ไม่สิ้นค่า
มีราคา	ค้าขาย	หลายทรัพย์สิน
ทั้งดับไต	ไล่อ่อน	ทอนมากิน
เกสือหาสิ้น	สิ้นควา	พราวโอชา
ส่วนคนชั่ว	ตัวตาย	มลายสิ้น
ร่างจมดิน	สิ้นชาติ	ศาสนา
จะเหลือเพียง	ความชั่ว	กลัวโลกา
ให้ประชา	“ด่าเล่น”	เป็นประจำ

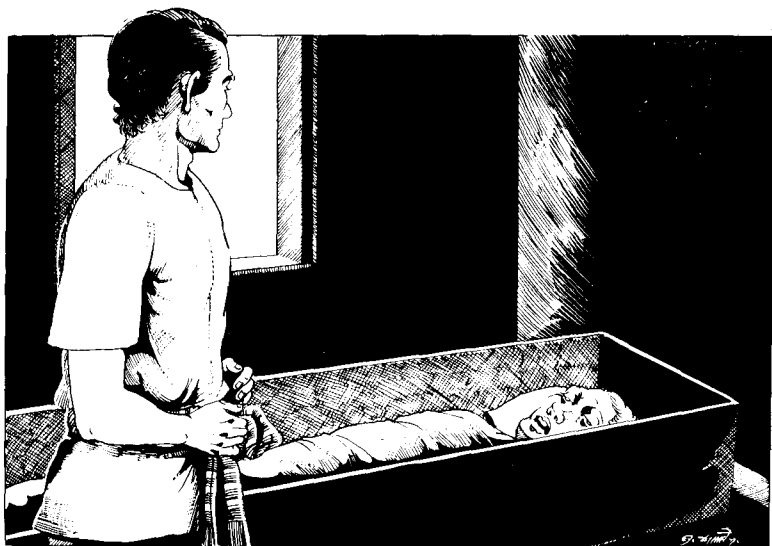
(“อัคนาโท”)

สมบัติแท้

อันทรัพย์สิน	ถิ่นฐาน	และบ้านช่อง
อีกเงินทอง	ไร่นา	มหาศาล
เป็นสมบัติ	ติดตัว	ได้ชั่วกาล
จะต้องผ่าน	จากกัน	ในวันตาย
ส่วนความดี	มีศีลสัตย์	สมบัติแท้
ถึงตัวแก่	กายดับ	ไม่ลืมหาย
จะสถิต	ติดแน่น	แทนร่างกาย
ชนทั้งหลาย	สรรเสริญ	เจริญพร

คนรู้ธรรมะ	ชอบเอาชนะผู้อื่น
คนมีธรรมะ	ชอบเอาชนะตนเอง

(เถรเถื่อน)



ความจริงของชีวิต

AS I AM NOW, SO ONCE WAS HE.

AS HE IS NOW, SO SHALL I BE.

เมื่อยามฉัน	เป็นอยู่ไฉรี	ในบัดนี้
แต่เดิมที	เขาก็เป็น	เหมือนเช่นฉัน
เมื่อยามเขา	นอนอยู่ไฉรี	ในโลงนั้น
ไม่ช้าพลัน	ฉันจะเป็น	เช่นเขาเอย

(หลวงพ่อบัณฑิตานันตะ, ฤๅษี ผู้แปลเป็นบทร้อยกรองไทย)

ชีวิตคน ๑๐ วัย

๑๐ ปี	อาบนํ้าบ่หนาว.....๒๐ ปี	เว้าสาวบ่เบือ
๓๐ ปี	เสื่อสู้ทุกท่า.....๔๐ ปี	ลาเมื่อก่อนไก่อ
๕๐ ปี	ไปนากลับมาทอดหุ่ย.....๖๐ ปี	เปาขลุ่ยบ่ดัง
๗๐ ปี	เดินทางบ่ตรง.....๘๐ ปี	ลงเดินบ่ได้
๙๐ ปี	ชี้ไหลบ่สู้.....๑๐๐ ปี	ไขกัตาย บ่ไขกัตาย

เกิดแล้วต้องตาย

มัจจุราช	นายเรา	เอาไปแน่
เว้นเสียแต่	เร็วช้า	อย่าสงสัย
คืนและวัน	พลันดับ	ล่องลับไป
เราก็ใกล้	ป่าช้า	มาทุกวัน
เกิดเป็นคน	พ้นความตาย	ไม่ได้แน่
สิ่งอื่นแปร	แต่ความตาย	ไม่แปรผัน
ล้วนมีจิต	ผิดแผก	แตกต่างกัน
เร็วช้านั้น	กรรมลิขิต	ขีดเส้นมา
ครั้นเมื่อตาย	กลายร่าง	เป็นเจ้าผง
ถูกฝังลง	ในดิน	สิ้นสังขาร
ชีวิตพลัน	บรรลัย	ไร้ราคา
พสุธา	ถมกลบ	ลบร่างเลื่อน
อันความตาย	นั้นมีแน่	แต่คนที่
สร้างความดี	ไว้เป็นรอย	ยามคล้อยเคลื่อน
โลกจารึก	ตรึกตรึง	คะนึ่งเดือน
เหมือนกับเดือน	วันเพ็ญ	เด่นฟ้าไกล
ถ้าทำชั่ว	มัวสุข	คนรุมด่า
คนนินทา	ว่าไม่ยัง	ฟังไม่ไหว
สิ้นชีพต้อง	ไว้ชื่อ	เลื่องลือไกล
เรียกว่าไม่	เสียกำเนิด	เกิดเป็นคน

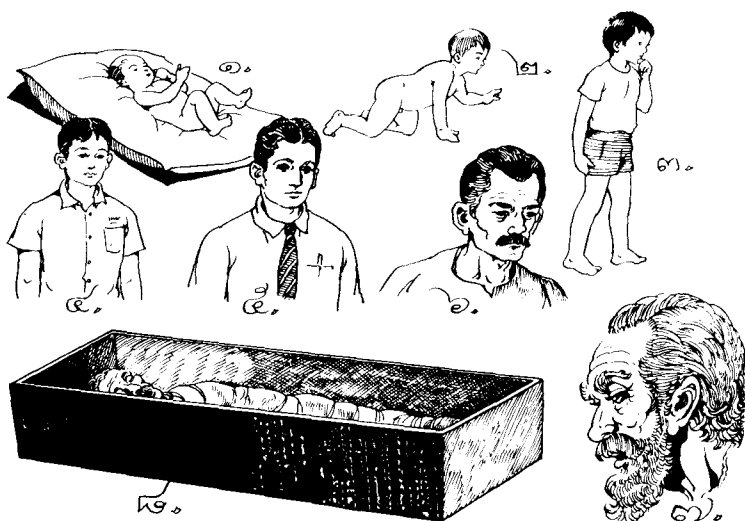
(พระอาจารย์ร้อยใจ เป็นผู้ทรงจำ)

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ผีแข่งคำ	คนแข่งคำ	ทำให้ช่วย
ผีชมคำ	คนชมคำ	ทำให้รวย

มือเปล่า

เมื่อเจ้ามา	มีอะไร	มาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอา	แต่สุข	สนุกไหน
เมื่อเจ้ามา	มือเปล่า	จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป	มือเปล่า	เหมือนเจ้ามา



เกิด	แก่	เจ็บ	ตาย
หนี	ไป	ไม่	พ้น
หญิง	ชาย	ทุก	คน
ไม่	พ้น	ความ	ตาย

(อมร แจ่มสุวรรณ อยุธยา)

เกิดมาทั้งที่ จงเอาดีให้ได้
จะตายทั้งที่ จงฝากดีเอาไว้

บุคคลที่กลัวตาย ๔ จำพวก

๑. ยังไม่ปราศจากความทะยานอยากในกามทั้งหลาย
๒. ยังไม่ปราศจากความทะยานอยากในกาย
๓. เป็นผู้ไม่ได้ทำความดีไว้ ไม่ได้ทำกุศลไว้
๔. มีความสงสัยเคลือบแคลงในพระสัทธรรม

บุคคลที่ไม่กลัวตาย ๔ จำพวก

๑. เป็นผู้ปราศจากความทะยานอยากในกามทั้งหลาย
๒. เป็นผู้ปราศจากความทะยานอยากในกาย
๓. เป็นผู้ทำความดีไว้ ทำกุศลไว้
๔. เป็นผู้ไม่มีความสงสัยเคลือบแคลงในพระสัทธรรม

(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๑๘๔)

สี่คนหาม

“สี่คนหาม - สามคนแห่ - หึ่งคนนั่งแคร่ - สองคนพาไป”

<u>สี่คนหาม</u>	ได้แก่ ธาตุทั้งสี่ที่มีอยู่ในกาย
<u>สามคนแห่</u>	ได้แก่ สามัญญลักษณะทั้งสาม
<u>หึ่งคนนั่งแคร่</u>	ได้แก่ จิตที่ตั้งอยู่ในกาย
<u>สองคนพาไป</u>	ได้แก่ บุญและบาป

(หลวงพ่อกิม วัดดอนยายหอม)





พรรณหมู่ไม้	โตได้	วันละนิด
อันความงาม	พาจิด	คนสดใส
ก่อนเหี่ยวแห้ง	หมู่แมลง	ยังชื่นใจ
ดุดเกสร	ร่อนไป	เลี้ยงรวงรัง
อันคนเรา	เกิดมาอยู่	คู่กับโลก
มีทุกข์โศก	โรคภัย	ตายลงฝัง
ก่อนจะดับ	ลับโลกไป	เพราะกายพัง
ควรปลุกฝัง	ดีไว้	ให้โลกชม

(ภาณี)

มา ดีมี	คุณธรรม	ประจำจิต
ดี จะติด	ต่อตั้ง	เมื่อยังอยู่
ไป ดีมี	คุณธรรม	ค้าเชิดชู
ดี จะอยู่	แบ่งภาค	เมื่อจากไป

(วัดเขาดาก่อน อรัญประเทศ)

แขกของโลก

เราทุกคน
มาเยี่ยมเยือน
มาแสดง
มาผลิตเฟลีน
เราทุกคน
จงถวิล
จงเป็นแขก
จงยับยั้ง
จงอ่อนน้อม
จงสำแดง
จงยิ้มแย้ม
ทำพุดคิด
เราก็แขก
จงปล่อยวาง
อย่าเฉียวฉุน
เราทุกคน

คือแขก
โลกา
บทบาท
พลัดพราก
คือแขก
เตือนจิต
ที่ดี
ระวังระไว
ถ่อมตน
กายวจี
แจ่มใส
สิ่งใด
เขาก็แขก
ใจเย็นๆ
ขุ่นข้อง
ก็คือแขก

ผู้แปลกหน้า
มีข้าเน้น
ที่ขาดเกิน
ตายจากไป
ผู้แปลกถิ่น
เป็นนิสัย
มีน้ำใจ
ในชีวิต
ทุกหนแห่ง
ไมตรีจิต
ดับไฟพิษ
เกรงใจคน
ผู้แตกต่าง
จะเป็นผล
หมองมกล
ไม่แปลกเลย

(รายการ"อยู่ดีมีสุข" - วิทยุกรุงเทพมหานคร)

* * * * *

ความเปลี่ยนแปลง

ดอกไม้สด
ยังเหี่ยวเฉา
ผู้หญิงสวย
ยังกลายเป็น
อาหารอร่อย
ยังผันผก
ทุกสิ่งอย่าง
จะเอาแน่

สีสวย
กลืนฉุน
แต่งงาม
นางปลาร้า
เหลือหลาย
รสสลาย
ต่างล้วน
สักที่

อวยกลืนกรุ่น
หมดคุณค่า
อร่ามตา
ไม่น่าแล
น้ำลายหก
น้ำลายแหย
แต่ปรวนแปร
ไม่มีเลย

(รายการวิทยุท่านจันทร์)

คาถาดับสังขาร

สิ่งปรุ้งแต่ง	ทั้งหลาย	ไม่เที่ยงหนอ
มันเกิดก่อ	ตามหน้าที่	มีสังขาร
แล้วก็ดับ	เป็นธรรมดา	ตามอาการ
ไม่อยู่นาน	มันเป็น	เช่นนี้แล
สังขารกลุ่ม	นี้หนอ	ก็เหมือนกัน
จะสิ้นสุด	ลงในวัน-	นี้เป็นแน่
ไม่มีใคร	เกิดหรือตาย	มีได้แต่
สังขารแท้ๆ	มันจะดับ	โดยธรรมดา
ความสงบ	มีเพราะดับ	แห่งสังขาร
มันดับเย็น	เป็นนิพพาน	สิ้นสังสาร
นามรูปนี้	ดับวันนี้	เป็นกิริยา
ไม่มีเชื้อ	กลับมา	เกิดอีกแล

(พุทธทาสภิกขุ)

ว่าง

จงมองโลก	ให้เห็น	เป็นความว่าง
มีสติ	ทุกทาง	ที่เคลื่อนไหว
ถอนความเห็น	เป็น“ตน”	ให้พ้นใจ
มัจจุราช	จักไม่	มองเห็นแล

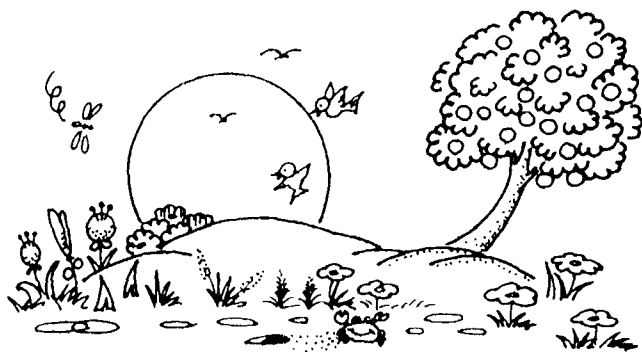
(นพ อนุตตะ)

ปิดหูซ้ายขวา	ปิดตาสองข้าง
ปิดปากเสียบ้าง	จะนั่งนอนสบาย

ให้.....อะไร

ต้นไม้ให้	ความร่มรื่น	แก่ทุกชีวิต
นกตัวนิด	ให้เสียงเพลง	แก่โลกหล้า
ดอกไม้้น้อย	ยังให้ความ	ชื่นบานตา
แม้นต้นหญ้า	ก็ยังให้	อีกซิเจน
แล้วตัวเรา	เกิดมา	ในโลกนี้
ทำสิ่งดี	อะไร	ให้โลกเห็น
กินกามเกียรติ	เท่านั้นหรือ	ที่ทำเป็น
ไม่ดีเด่น	กว่าบรรดา	ต้นหญ้าเลย

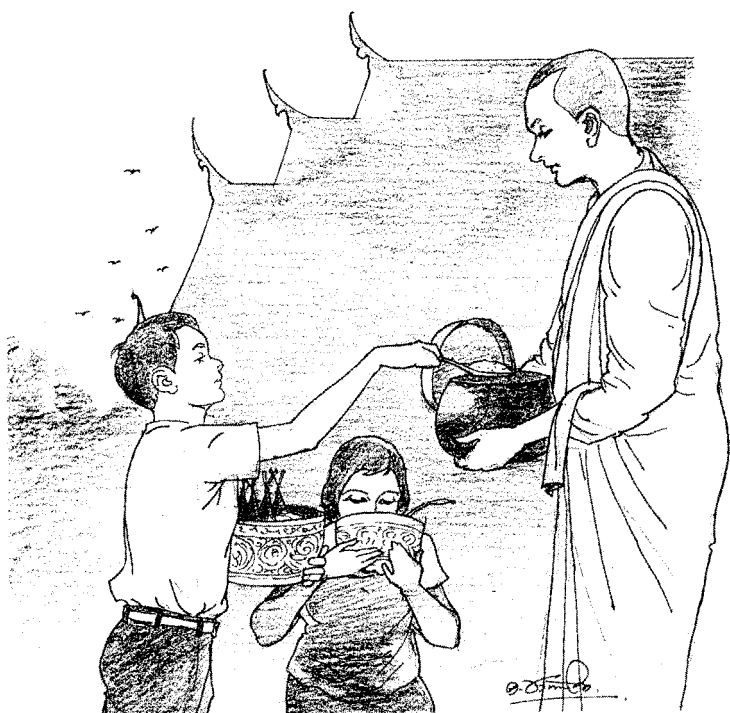
(บทกลอนและภาพโดย พระประสงค์ ปรีญโณ)



ต้นไม้พูด

ข้ารักคน	ที่เขา	เอาใจข้า
ข้าจึงมา	ชุมนุม	ปกคลุมเขา
เมื่อเขาช่วย	รักษา	ข้าให้เงา
เกิดลำเนา	ร่มรื่น	ต่างชื่นใจ

(วัดอุโมงค์ เชียงใหม่)



วัด - พระ

อันอาราม

หากโยมละ

เข้าไม่เห็น

พระคงต้อง

ออกพรรษา

วัดก็อด

ขึ้นบำเพ็ญ

โบสถ์วิหาร

งามดี

สงฆ์

เพลลัทธิ

อยู่ไป

ท่านคงลา

พระอยู่

ต่อไป

ก็คงร้าง

ต้องมีพระ

ก็เศร้าหมอง

ไม่มามอง

ไม่ได้นาน

สักบาท

คูวิหาร

ไม่ได้นาน

ห่างพระเณร

(วัดเขาน้อย อรัญประเทศ)

คำเตือนพระ จากปัญญาชน

<u>บวช</u>	หลอกลวง	ถ่วงศาสนา	ให้ปราศศรี
<u>เป็น</u>	สมี่	ฝากกาย	ภายในสงฆ์
<u>พระ</u>	วินัย	มิได้ใส่	ใจดำรง
<u>ไม่</u>	เสริมส่ง	หลักธรรม	คำสอนเลย
<u>มี</u>	แต่คอย	คร่ำครุฑ	พุทโธวาท
<u>ศีล</u>	กร่อนขาด	หมดข้อ	พอทำเฉย
<u>ก็</u>	เพื่อผล	คนหวัง	ดังที่เคย
<u>สึก</u>	“เถอะเว้ย”	คนใจหิน	สิ้นยางอาย

(อมร แจ่มสุวรรณ อยู่ดง)



มองต่น

โลกภายนอก	กว้างไกล	ใครๆ รู้
โลกภายใน	ลึกซึ้งอยู่	รู้บ้างไหม
จะมองโลก	ภายนอก	มองออกไป
จะมองโลก	ภายใน	ให้มองเห็น



พูดจริง ทำจริง

<u>พูด</u> แล้วอย่าเล่นลิ้น	คำลวง
<u>จริง</u> สิ่งคำหึงปวง	ทัวหน้า
<u>ทำ</u> คุณอย่าเพื่อทวง	คุณที่ ทำนา
<u>จริง</u> เกิดทุกสิ่งถ้า	เลือกแล้วก่อนทำ

ศีล ๕

ศีลข้อหนึ่ง

สารพัด

ทั้งไม่มี

ควรเมตตา

ข้อสองห้าม

จงหากิน

ทั้งงานค้า

อย่าชมชาน

สามอย่าผิด

จงมันรัก

อย่าเล่นชู้

คู่ของใคร

ข้อที่สี่

อย่าทำเบียด

ควรซื้อสัตย์

อย่าแปรผัน

ห้าห้ามดื่ม

ระวางจิต

มีสติ

สู่มรรคา

ศีลห้านั้น

กาย วาจา

คนมีศีล

ไม่ต่ำลง

นั้นหนา

น้อยใหญ่

โกรธเกลียด

กันไว้

ลักทรัพย์

สุจริต

งานทาส

นอกบพ

ลูกเมีย

เฉพาะคู่

รักหลอก

ควรถือ

ห้ามพูดปด

ใจเจ

ถือคำ

ย่อนยก

น้ำเมา

นำตน

เป็นกัปตัน

ใส่สด

เป็นหลัก

งามเหมาะ

สุขสันต์

ทางชั่ว

ห้ามฆ่าสัตว์

ในพื้นที่

เบียดกายา

ให้ยืนนาน

แม้อับสิน

คิดสร้างฐาน

ราชการ

ผิดกฎไป

ให้เสียศักดิ์

อย่าดูไหน

อย่านอกใจ

ชื้อต่อกัน

ทำลดเลี้ยว

ให้เหิน

เป็นสำคัญ

กลอกไปมา

เผาชีวิต

พันโทษา

หันนาวา

ก่อนปลดปลง

ควรรักษา

เพราะศีลสง

ชีพมันคง

กลัวอบาย

คิล ๕ (สำนวนที่ ๒)

คิลข้อหนึ่ง

สารพัด
ไม่เบียดเบียน
มีเมตตา

คิลข้อสอง

เป็นพณฺหมิน
ทั้งลักขิง
พวกเรานี้

คิลข้อสาม

ผิวหรือลูก
ทำมั่วชั่ว
จึงควรมา

คิลข้อสี่

ทำปากเบี้ยว
เรื่องนิตติย
องค์พุทฺโธ

คิลข้อห้า

ทุกชนิด
เกี่ยวกินสุบ
สตินั้น

คิลทั้งห้า

ประเสริฐแท้
ทั้งญาติมิตร
ชีวิตใส

นั้นหนา

น้อยใหญ่

ย่ำยี

แก่กัน

อย่าปองทรัพย์

มากน้อย

วิ่งราว

ควรเลี้ยงชีพ

เว้นกาเม

เมียใคร

ชั่วต่ำ

ระวัง

เว้นพุดปด

เรื่องราว

เที่ยวคุยใหญ่

ท่านให้ถือ

เว้นสุรา

ถ้าใครละ

ดมเป่า

คอยปองปิด

ถ้าใครมี

ทุกถิ่นฐาน

ที่ชิดเชื้อ

สวยสด

เว้นมาสัตว์

ในพื้นที่

หรือปิตา

นั้นแหละดี

ของผู้อื่น

แม้สามสี่

เขาไม่ดี

ด้วยสัมมาฯ

เถลไถล

ไม่ไว้หน้า

เข้าตำรา

ตั้งมะโน

ทำลดเลี้ยว

เหม็นฉาวโฉ่

จะให้โต

ชื่อต่อกัน

ยาเสพติด

จะสุขสันต์

พัลวัน

ขจัดภัย

ดีแน่แท้

หรือบ้านไหน

จะเชื่อใจ

หมดเวรกรรม



ราชาในกลदन้อย

กลดหนึ่งคัน	นี้หรือ	คือปรางค์มาศ
มีเสื่อขาด	เปรียบที่นอน	อันอ่อนนุ่ม
มีมุ้งห้อย	ย้อยยาน	ต่างมานคลุ่ม
มีบาตรอุ้ม	แจกเช่น	เป็นโรงครัว
มีจีวร	แทนเครื่องทรง	อลงกต
มีศีลพรต	เป็นมงกุฏ	ที่สวมหัว
มีขันติ	เป็นพระขรรค์	มั่นกับตัว
ความดีชั่ว	คือราชการ	งานนานา

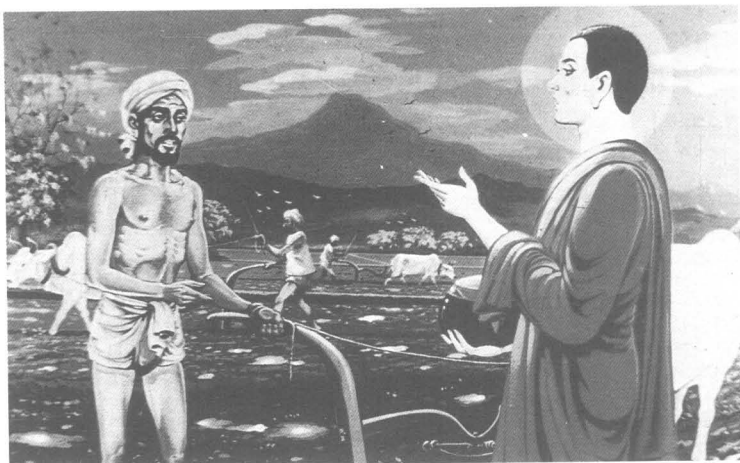
มีปัญญา	เป็นอำมาตย์	อันปราดเปรื่อง
มีสติ	เป็นเครื่อง	ที่ปรึกษา
อาณาเขต	โดยรอบ	ขอบหนึ่งวา
คือพารา	ของเรา	เฝ้าครอบครอง
สมาธิ	ซีเป็นทรัพย์	นับแสนโกฏิ
ความสันโดษ	เป็นเพชรนิล	สิ้นทั้งมอง
อีกข้างม้า	ว้าวาย	ทั้งนายกอง
ก็คือของ	ที่ใส่	ในยามมา
เสียงจิ้งหรีด	คือดนตรี	ที่ขับกล่อม
อยู่พร้อมพร้อม	ข้างที่	พระเคหา
มีความว่าง	เป็นราชินี	ศรีราชา
อันว่าองค์	กษัตรา	คือตัวเรา
คงสุขจริง	สิ่งใด	ไหนจะเปรียบ
แม้จะเทียบ	กับใคร	ไม่อายุเขา
ความสุขอื่น	หมิ่นแสน	ไม่แมนเรา
คงเป็นเจ้าของ	พารา	ครานี้เอย

(ไกรทอง เมืองพิจิตร์)

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

โยคี-โยคฺย

เป็น“โยคี”	มีเพียร	เรียนฝึกจิต
อย่ามัวคิด	คฺยเขื่อง	เรื่องทั้งหลาย
ให้ตัวกู	ตัวสุ	เกิดมากมาย
คงจะได้	ชื่องาม	นาม“โยคฺย”



อุปกรณ์การท่านาของพระพุทธเจ้า

มีศรัทธา.....เป็นพืช

มีความเพียร.....เป็นฝน

มีปัญญา.....เป็นแอกและไถ

มีhiri.....เป็นงอนไถ

มีใจ.....เป็นเชือกชัก

มีสติ.....เป็นผลและปฏิัก

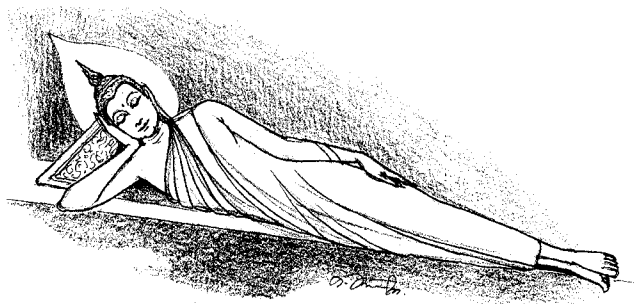
“เราคู้มครองกาย คู้มครองวาจา สำรวมในอาหารในท้อง
 ย่อมกระทำการถอนหญ้าคือการกล่าวให้พลาดด้วยสัจจะ
 ความสงบเสงี่ยมของเราเป็นเครื่องปลดเปลื้องกิเลส
 ความเพียรของเรานำธุระไปเพื่อธุระ นำไปถึงแดนเกษม
 จากโยคะ ไม่หวนกลับมา ย่อมถึงสถานที่ที่บุคคลไปแล้ว
 ไม่เศร้าโศก การไถนานั้นเราไถแล้วอย่างนี้ การไถนานั้น
 ย่อมมีผลเป็นอมตะ บุคคลไถนานั้นแล้ว ย่อมพ้นจาก
 ทุกข์ทั้งปวง”

(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ หน้า ๓๒๑)

ผู้แพ้-ผู้ชนะ

ผู้ชนะ	ย่อมถูก	ผูกอาฆาต
ผู้พ่ายแพ้	นอนอนาถ	ทุกข์ถอน
ผู้สงบ	อยู่เป็นสุข	ไม่ทุกข์ร้อน
เพราะเลิกถอน	เสียซึ่งแพ้	แลชนะ

(พุทธทาสภิกขุ)



งานหลัก

	งานเอ๋ย	งานหลัก
คือถอนรัก	หักขัง	ระวังจิต
ถ้าปล่อยกาย	ปล่อยใจ	ไปตามคิด
จะโดนพิษ	ขัง-รัก	ปักจนตาย

(พระประสงค์ ปริบุญโน)

ทราบแล้วเปลี่ยน

ทราบแล้วเปลี่ยน	บ๊อบบี้	จับให้ถูก
จิตไม่ผูก	เป็นจริง	อิงอาศัย
ทุกสิ่งล้วน	มายา	พาเราไป
เลิกหลงไหล	ทราบแล้วเปลี่ยน	ไม่เพี้ยนเอ๋ย

(พระประสงค์ ปริบุญโน)

ความทุกข์เกิด

ความทุกข์เกิดที่จิต	เพราะทำผิดเมื่อผัสสะ
ความทุกข์จะไม่โผล่	ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ
ความทุกข์เกิดไม่ได้	ถ้าเข้าใจเรื่องผัสสะ

(พุทธทาสภิกขุ)

ประพัตติธรรม

ประพัตติธรรม	สำคัญ	อยู่ที่จิต
ถ้าตั้งผิด	มัวหมอง	ไม่ผ่องใส
ถ้าตั้งถูก	ผุดผ่อง	ไม่หมองใจ
สติใช้	คุมจิต	ไม่ผิตนา

(พระศาสนโสภณ)

สติ-ปัญญา

อารมณ์เกิดก่อนขึ้น	ปัจจุบัน
กระทบอายตนะเกิน	เก่งกล้า
“สติ”ติดตามทัน	ทุกที่
ประชิดกระชับทัพน้า	เนื่องเข้าโรมรัน
“ปัญญา”เปรยเปรียบได้	ทัพลวง
สติสกัดอารมณ์ปวง	รับสู้
โปร่งปรุทะลุทะลวง	ศึกล่า ถอยแล
ทริฐเท่าทันรู้	กิเลสร้ายหายสูญ

(พระวรคัณฑ์ วรธัมโม)

ทะเลาะกันอย่างไรมีหลักการ

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ๑. อย่าให้เจ็บตัว | ๒. อย่าให้เจ็บใจ |
| ๓. อย่าให้เสียของ | ๔. อย่าให้เสียงาน |

โทษผู้อื่น	แลเห็น	เป็นภูเขา
โทษของเรา	แลไม่เห็น	เท่าเส้นขน
ตดคนอื่น	เหม็นเปื้อน	เราเหลือทน
ตดของตน	ถึงเหม็น	ไม่เป็นไร

อันบ้านเรือน	ใหญ่โต	รโหฐาน
มีเสาทาน	หลายต้น	จึงทนไหว
เกิดเป็นคน	อยู่เดียว	ก็เปลี่ยวใจ
ต้องอาศัย	พวกพ้อง	พี่น้องนา

จะหาใคร	เหมาะใจ	ที่ไหนเล่า
ตัวของเรา	ยังไม่	เหมาะใจหนา
อนิจจัง	ทุกขัง	อนัตตา
รู้ล่วงหน้า	เสียก่อน	ไม่ร้อนใจ

ทุกข์สุขอยู่	ที่ใจ	มิใช่หรือ
ถ้าใจถือ	ก็เป็นทุกข์	ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือ	ก็เป็นสุข	ไม่ทุกข์ใจ
เราอยากได้	ความทุกข์	หรือสุมนา

(พระศาสนโสภณ)



“กว่าแล้ว”	ในโลกนี้	มีปัญหา
เขาไม่ดำ	ก็ชื่นชม	หรือเฉยเฉย
สามประเภท	ที่ว่านี้	มิเปลี่ยนแปลง
จงวางเฉย	ใครถือสา	เป็นบ้าตาย

(พระประสงค์ ปริบูรณ์)

อารมณ์ของจิต

- บางครั้งเป็น“มาร”
- บางกาลเป็น“เทวดา”
- บางเวลาเป็น“พระ”
- บางขณะเป็น“พรหม”
- บางอารมณ์เป็น“ยักษ์”
- บางพักเป็น“คน”
- บางหนเป็น“มนุษย์”

(จากหนังสือ“เทียนใจ”)

คนหลายจำพวก

<u>คนสัตว์</u> ก่อเรื่องร้าย	ทารุณ
<u>คนผี</u> หลอกลวงหมุน	ต่ำช้า
<u>คนแท้</u> สร้างแต่คุณ	ช่วยเพื่อน ตนแช่
<u>คนเทพ</u> คุณทั่วหล้า	ช่วยคัมครองคน

(วัดหนองป่าพง)

เป็นอะไรก็ได้

ถ้าผมเป็น	พุทธ, คริสต์	อิสลาม
โดยถือตาม	ลัทธิพิธี	เป็นที่หมาย
ได้ตรีกตรอง	ผมต้องเป็น	ถึงสามนาย
จึงจะได้	เสร็จสม	อารมณ์นึก
หากผมเป็น	พุทธ, คริสต์	อิสลาม
โดยถือตาม	ความจริง	สิ่งรู้สึก
เพียงคนเดียว	เป็นได้	ดังใจนึก
คิดให้ลึก	ท่านจะเห็น	เช่นนั้น

(อัจริยะประยูร วทานกุล)

เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

เป็นมนุษย์	เป็นได้	เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยุง	มีดี	ที่แววชน
ถ้าใจต่ำ	เป็นได้	แต่เพียงคน
ยอมเสียที่	ที่ตน	ได้เกิดมา
ใจสะอาด	ใจสว่าง	ใจสงบ
ถ้ามีครบ	ควรเรียก	มนุษย์
เพราะทำถูก	พูดถูก	ทุกเวลา
เปรมปรีดา	คืนวัน	สุขสันต์จริง
ใจสกปรก	มืดมัว	และร้อนร่า
ใครมีเข้า	ควรเรียก	ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด	ทำผิด	จิตประวิง
แต่ในสิ่ง	น่าตัว	กลัวอบาย
คิดดูเถิด	ถ้าใคร	ไม่ยากตก
จงรีบยก	ใจตน	รีบชวนขาย
ให้ใจสูง	เสียได้	ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย	ที่เกิดมา	อย่าเชื่อนอย

(พุทธทาสภิกขุ)

มารยาทส่อสันดาน

ก้านบัวบอกลึกต้น	ชลธาร
มารยาทส่อสันดาน	ชาติเชื้อ
โอดฉลาดเพราะคำขาน	ควรทราบ
หย่อมหญ้าเหี่ยวแห้งเรือ	บอกร้าย แสลงดิน

(โคลงโลกนิติ)



ดอกบัวเดือนสติ

เห็นบัวขาว	พราวสลับ	อยู่กลางบ่อ
ให้เกิดก่อ	ความคิด	ขึ้นอย่างหนึ่ง
น้ำสกปรก	และโสโครก	เช่นในบึง
ไหนบัวจึง	ไม่เปราะ	เลอะบ้างนา
ถ้าใจเรา	เหมือนบัวขาว	ที่กล้านั้น
ก็จะพลัน	สูงเด่น	เป็นสง่า
กายสกปรก	โสโครก	คล้ายป่าช้า
แต่ทว่า	จิตข้างใน	ผ่องใสเอย

(ภาณี)

เวลา

เวลาและวารี
เรือเมล์และรถไฟ
ไอ้เอ้และอืดอาด
ชวดแล้วจะโศกา

มิได้มีจะคอยใคร
มันก็ไปตามเวลา
มักจะพลาดปรารถนา
อนิจจาเราเข้าไป

(หลวงตา-แพรวเยื่อไม้)

* * * * *

ปีใหม่มีสำหรับดีกว่าปีเก่า

ปีใหม่มี
พืชมีเหง้า
ทั้งขนาด
แต่คนชั่ว
คือปีหน้า
ไม่กี่ปี
รู้สีกตัว
ดีจะคง

สำหรับดี
ครบปี
และจำนวน
กลับถอยถด
เลวลงกว่า
จะหมดดี
ละชั่ว
ดีขึ้นไป

กว่าปีเก่า
ทวีหัว
ล้วนเกินตัว
ดีลดลง
ในปีนี้
เพราะมีหลง
เพราะเห็นตรง
ชื่นใจเอย

(พุทธทาสภิกขุ)

* * * * *

พรปีใหม่

ปีใหม่เพียง
เป็นบทเรียน
จะได้พร
ก็คงไม่

เรียงปี
ได้ดี
มากมี
เท่ากับที่

ว่าปีเปลี่ยน
วันปีใหม่
ได้ดีใด
เราดีเอง

(ช่อง ๗ สี)

จิตรกรชีวิต

ก็เนิน	ก็นาน	ที่ผ่านผัน
ก็คืน	ก็วัน	ที่ผันผ่าน
ก็ทุกข์	ก็ท้อ	ที่ทรมาน
ก็สุข	ก็ชาน	ที่ผ่านกมล
เคยกิน	เคยถ่าย	มาหลายครั้ง
เคยนอน	เคยนั่ง	มาหลายหน
เคยไหม	ไตร่ตรอง	แล้วมองตน
อ่านลีลา	การดิ้นรน	ของชีวิต
หรือเพียงดิน	เราเรา	ไปเรื่อยเรื่อย
ดินจนเหนื่อย	ลัมทับ	ดับสนิท
แล้วตื่นขึ้น	ดิ้นรน	เพื่อพ้นพิษ
ตามแรงฤทธิ์	แห่งกิเลส	ด้วยเจตนา
เหี่ยวเหียนวน	แหวกว่าย	มาหลายชาติ
แล้วเขียนวาด	รูปลักษณ์	เป็นนักหนา
ทั้งรูปเลว	รูปชั่ว	กลัวชีวา
ทั้งรูปพรึง	โสกา	สถาพร
เราเขียนรูป	ติดไว้	ใครจะลบ
ทั้งรูปศพ	รูปสวย	สโมสร
เราทุกคน	ทุกชีวิต	คือจิตรกร
มาวาดรูป	กลางดินดอน	ให้โลกดู
เมื่อเราวาด	ดอกไม้	วิไลลักษณ์
โลกก็จก	รำรวย	ความสวยหรู
เมื่อเราวาด	ผีสง	ขวางประตุ
แล้วโลกเรา	จะนำดู	ได้อย่างไร
ก็ก็รูป	แล้วเล่า	ที่เราวาด
แลเลิศล้ำ	งามพิลาส	ขนาดไหน
หรือชี้เหร	อัปลักษณ์	สักปานใด
ระวังระไว	ในการวาด	ทุกชาติเอย

(รายการ"อยู่ดีมีสุข" - วิทยุกรุงเทพมหานคร)

ผู้ดับไม่เหลือ

อย่าเข้าใจ	ไปว่า	ต้องเรียนมาก
ต้องปฏิบัติ	ลำบาก	จึงพ้นได้
ถ้ารู้จริง	สิ่งเดียว	ก็ง่ายตาย
รู้ดับให้	ไม่มีเหลือ	เชื่อก็ลอง
เมื่อเจ็บไข้	ความตาย	จะมาถึง
อย่าพรั่นพรึง	หวาดไหว	ให้หม่นหมอง
ระวังให้	ดีดี	“นาที่ทอง”
คอยจดจ้อง	ให้ตรงจุด	หลุดได้ทัน
ถึงนาที่	สุดท้าย	อย่าให้พลาด
ตั้งสติ	ไม่ประมาท	เพื่อดับขั้น
ด้วยจิตว่าง	ปล่อยวาง	ทุกสิ่งอัน
สารพัน	ไม่ยึดครอง	เป็นของเรา
ตกกระได	พลอยกระโจน	ให้ดีดี
จะถึงที่	มุ่งหมาย	ได้ง่ายเข้า
สมัคใจ	ดับไม่เหลือ	เมื่อไม่เอา
ก็ดับ “เรา”	ดับตน	ดลนิพพาน

(พุทธทาสภิกขุ)



(ภาพโดย พระประสงค์)

ປັດ-ປັດ-ປັດ

ປັດ ປັດ ຫ : ອ່າສອດລ້າຍ ໃຫ້ເກີດໃນຕູ
ພາບປະໄວກາ ແກ້ລິ້ງກໍ່ພອດ ຍອດກໍ່ຟຸດ
ມັ່ນອອກ ສອດເນັ້ນ ລະເບີນຄຸນ —
ເອົາໄຟ"ໄລນ ຕາໄປ ລະເບີນມຸ້ນຟຸດ ;

ປັດ ປັດ ນູ : ອ່າໃຫ້ເສ້ ໄປພັບເງື່ອນ
ທີ່ເລີ່ມເຮື່ອນ ກອນໃຈໃຫ້ແມ່ນແມ່ນ
ແຮງເກີດ ໃຫ້ພັບຮ້າຍ ພາລຄຳພອ
ສົດກໍ່ພອ ຄຸນໃນລາດ, ອາວາໄລ ;

ປັດ ປັດ ຟາກ : ອ່າພຸດພາກ ເກີດເກີດເນັ້ນ
ລະເບີນຄຸນ, ຟາກເນັ້ນ ເທດສີ່ນໄດ້
ຕ້ອນເກີດເງື່ອນ ເລີ່ມ ເຍ້ອ ເລີ່ມໄປ
ກໍ່ເຊບ ຟາກ ພາດໄວ້ ໄດ້ແກ່ງ ກອງ ຯ

— ພຸດພາກ ອ່າສອດລ້າຍ —

บทแผ่เมตตา

ข้าขอตั้งจิต	อุทิศบุญนี้
เกิดแต่กรรมดี	ให้มีกุศล
แก่สรรพสัตว์	อุบัติเวียนวน
ทั่วหล้าสากล	รับผลเร็วไว
จงสบสุขสันต์	เวรพลันสิ้นสูญ
มวลมิตรเกื้อกูล	เพิ่มพูนสดใส
ทั่วทุกสถาน	พ้นผ่านผองภัย
อิมเอมเปรมใจ	ห่างไกลศัตรู
จงสบสุขสันต์	เลิกผลาญชีวิต
เว้นทำความผิด	เลิกคิดข่มขู่
อภัยแก่กัน	ชีวันชื่นชู
เปี่ยมด้วยเอ็นดู	ชีพออยู่สราญ
จงสบสุขสม	สร้างตรมสิ้นโศก
เรือนกายไร้โรค	วิโยคใจผ่าน
เกษมเปรมปรีดิ์	ชีวีชื่นบาน
โชติช่วงดวงมาน	พบพานโชคดี
จงสบสุขใส	กายใจผุดผ่อง
ทุกข์ภัยอย่าต้อง	เรื่องรอนราศี
จงรักษาตน	ให้พ้นราศี
ด้วยสัจจะนี้	จงมีสุขเทอญ

๕ อันว่าจิต
ไม่มีจิต
ถึงมีจิต
ทุกวันคืน

นี้สำคัญ
ก็ต้องตาย
ไซ้ว่ากาย
เสื่อมไป

ยิ่งกว่ากาย
ไม่อาจฝืน
จะยังยืน
ฉันใดรตรอง

๕ ด้วยเหตุนั้น
ชำระล้าง
ถึงกายเนา
แล้วไม่ต้อง

ฉันจึง
จิตใจ
แต่จิตใส
เวียนเกิดตาย

รืหาทาง
ให้ชาวpong
ใจฉันpong
สบายเออย

ฤๅ

